Brillante, cautivador, aterrador,
convincente e ingeniosamente argumentado.
—Beth Macy, autora de *Dopesick*

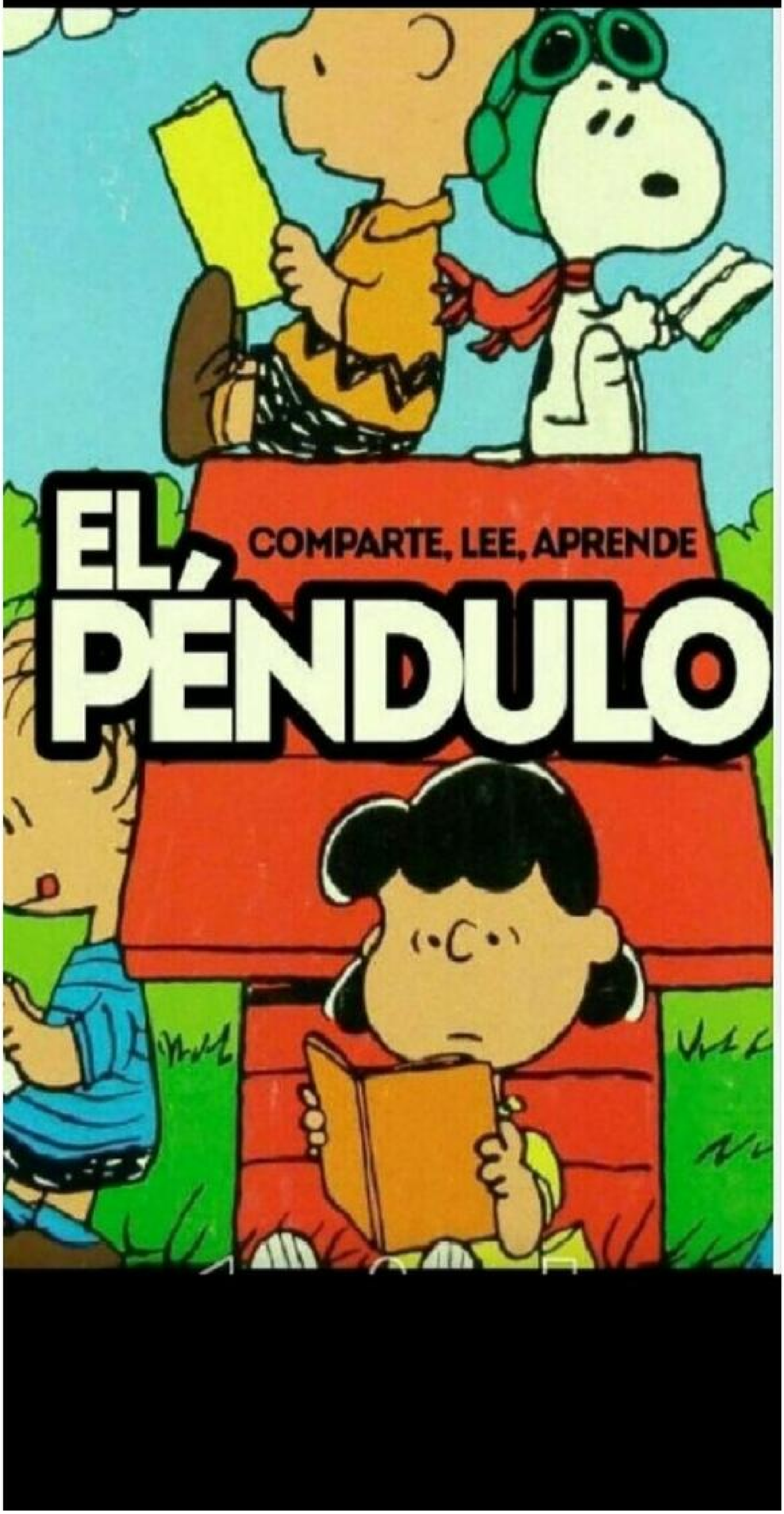
Anna Lembke

GENERACIÓN DOPAMINA

CÓMO ENCONTRAR EL EQUILIBRIO EN LA ERA DEL GOCE DESENFRENADO

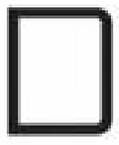
URANO

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google



DUTTON
Una huella de Penguin Random House LLC
penguinrandomhouse.com

Copyright © 2021 por Anna Lembke

Penguin admite derechos de autor. Los derechos de autor alimentan la creatividad, fomentan la diversidad de voces, promueven la libertad de expresión y crean una cultura vibrante. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por cumplir con las leyes de derechos de autor al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte del mismo de ninguna forma sin permiso. Está apoyando a los escritores y permitiendo que Penguin continúe publicando libros para todos los lectores.

DUTTON y el colofón D son marcas registradas de Penguin Random House LLC.

DATOS DE CATALOGACIÓN EN PUBLICACIÓN DE LA BIBLIOTECA DEL CONGRESO

Nombres: Lembke, Anna, 1967- autor.

Título: La nación de la dopamina: encontrar el equilibrio en la era de la indulgencia / Anna Lembke, MD

Descripción: Nueva York: Dutton, [2021] | Incluye referencias bibliográficas e indice.

Identificadores: LCCN 2020041077 (imprimir) | LCCN 2020041078 (libro electrónico) | ISBN 9781524746728 (tapa dura) | ISBN 9781524746735 (libro electrónico)

Temas: LCSH: Placer. | Dolor. | Comportamiento compulsivo. | Internet—Aspectos sociales. | Abuso de sustancias.

Clasificación: LCC BF515 .L46 2020 (impresión) | LCC BF515 (libro electrónico) | DDC 152.4/2: registro dc23 LC disponible en https://lccn.loc.gov/2020041077 Registro de libro electrónico de LC disponible en https://lccn.loc.gov/2020041078

DISEÑO DEL LIBRO POR LORIE PAGNOZZI, ADAPTADO PARA EBOOK POR ESTELLE MALMED

Si bien el autor ha hecho todo lo posible para proporcionar números de teléfono, direcciones de Internet y otra información de contacto precisos en el momento de la publicación, ni el editor ni el autor asumen ninguna responsabilidad por errores o cambios que ocurran después de la publicación. Además, el editor no tiene ningún control y no asume ninguna responsabilidad por los sitios web del autor o de terceros o su contenido.

Ni el editor ni el autor se comprometen a brindar asesoramiento o servicios profesionales al lector individual. Las ideas, procedimientos y sugerencias contenidas en este libro no pretenden sustituir la consulta con su médico. Todos los asuntos relacionados con su salud requieren supervisión médica. Ni el autor ni el editor serán responsables de ninguna pérdida o daño que supuestamente surja de cualquier información o sugerencia en este libro.

pid_prh_5.7.1_c0_r0

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

CONTENIDO

Introducción

El problema

PARTE I

La búsqueda del placer

CAPÍTULO UNO: Nuestras Máquinas de Masturbación

CAPÍTULO DOS: Huyendo del dolor

CAPÍTULO TRES: El Equilibrio Placer-Dolor

PARTE II

Autoligado

CAPÍTULO CUATRO: Ayuno de dopamina

CAPÍTULO CINCO: Espacio, tiempo y significado

CAPÍTULO SEIS: ¿Un equilibrio roto?

PARTE III

La búsqueda del dolor

CAPÍTULO SIETE: Presionando en el lado del dolor

CAPÍTULO OCHO: Honestidad Radical .

CAPÍTULO NUEVE: Vergüenza prosocial

Conclusión

Lecciones del Equilibrio

Nota del autor

notas

Bibliografía. — .

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Expresiones de gratitud
Índice

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

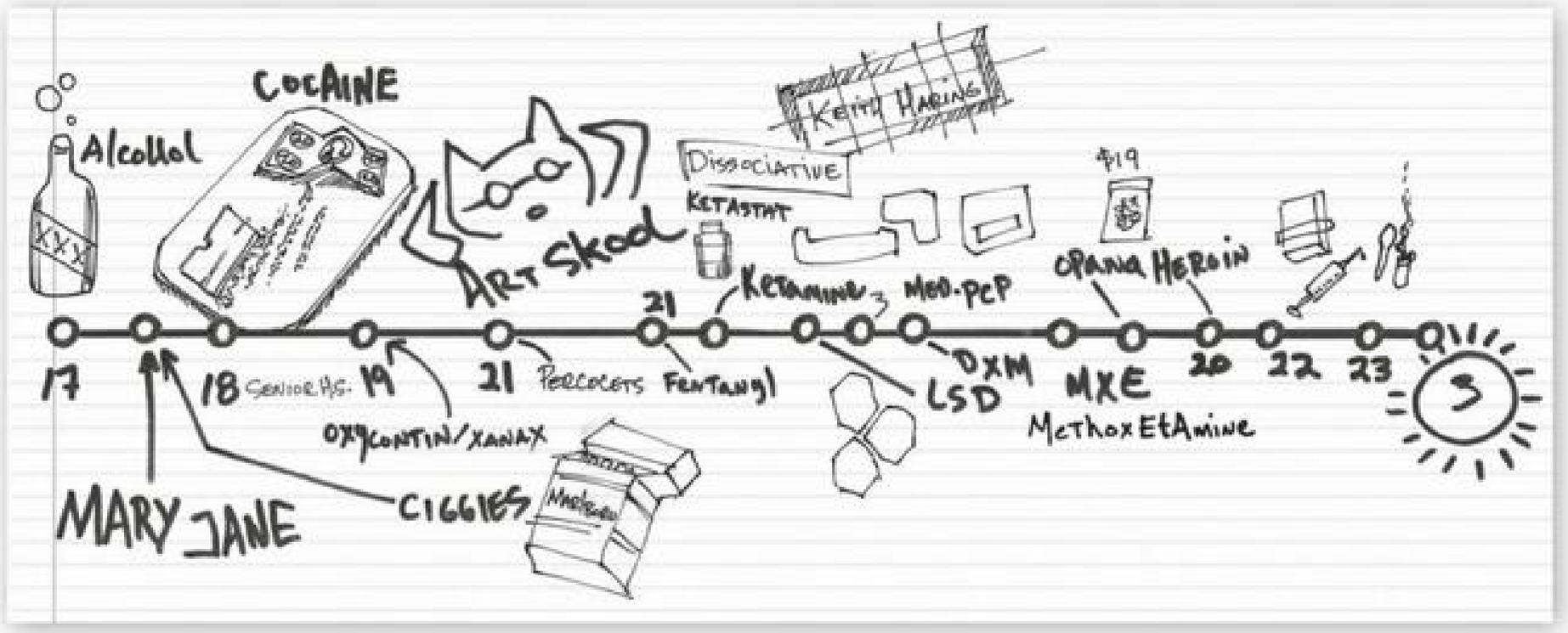
Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

aumentaron exponencialmente su potencia y disponibilidad. Estos incluyen pornografía en línea, apuestas y videojuegos, por nombrar algunos.

CRONOGRAMA DEL CONSUMO DE DROGAS



Además, la tecnología en sí misma es adictiva, con sus luces intermitentes, fanfarria musical, cuencos sin fondo y la promesa, con un compromiso continuo, de recompensas cada vez mayores.

Mi propia progresión de una novela romántica de vampiros relativamente mansa a lo que equivale a la pornografía socialmente sancionada para mujeres se puede rastrear hasta la llegada del lector electrónico.

El acto mismo de consumo se ha convertido en una droga. Mi paciente Chi, un inmigrante vietnamita, se enganchó al ciclo de búsqueda y compra de productos en línea. Lo mejor para él comenzó con la decisión de qué comprar, continuó con la anticipación de la entrega y culminó en el momento en que abrió el paquete.

Desafortunadamente, el subidón no duró mucho más allá del tiempo que le tomó arrancar la cinta de Amazon y ver qué había dentro. Tenía habitaciones llenas de bienes de consumo baratos y tenía una deuda de decenas de miles de dólares. Incluso entonces, no podía parar. Para mantener el ciclo en marcha, recurrió a pedir productos cada vez más baratos (llaveros, tazas, gafas de sol de plástico) y devolverlos inmediatamente después de su llegada.

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

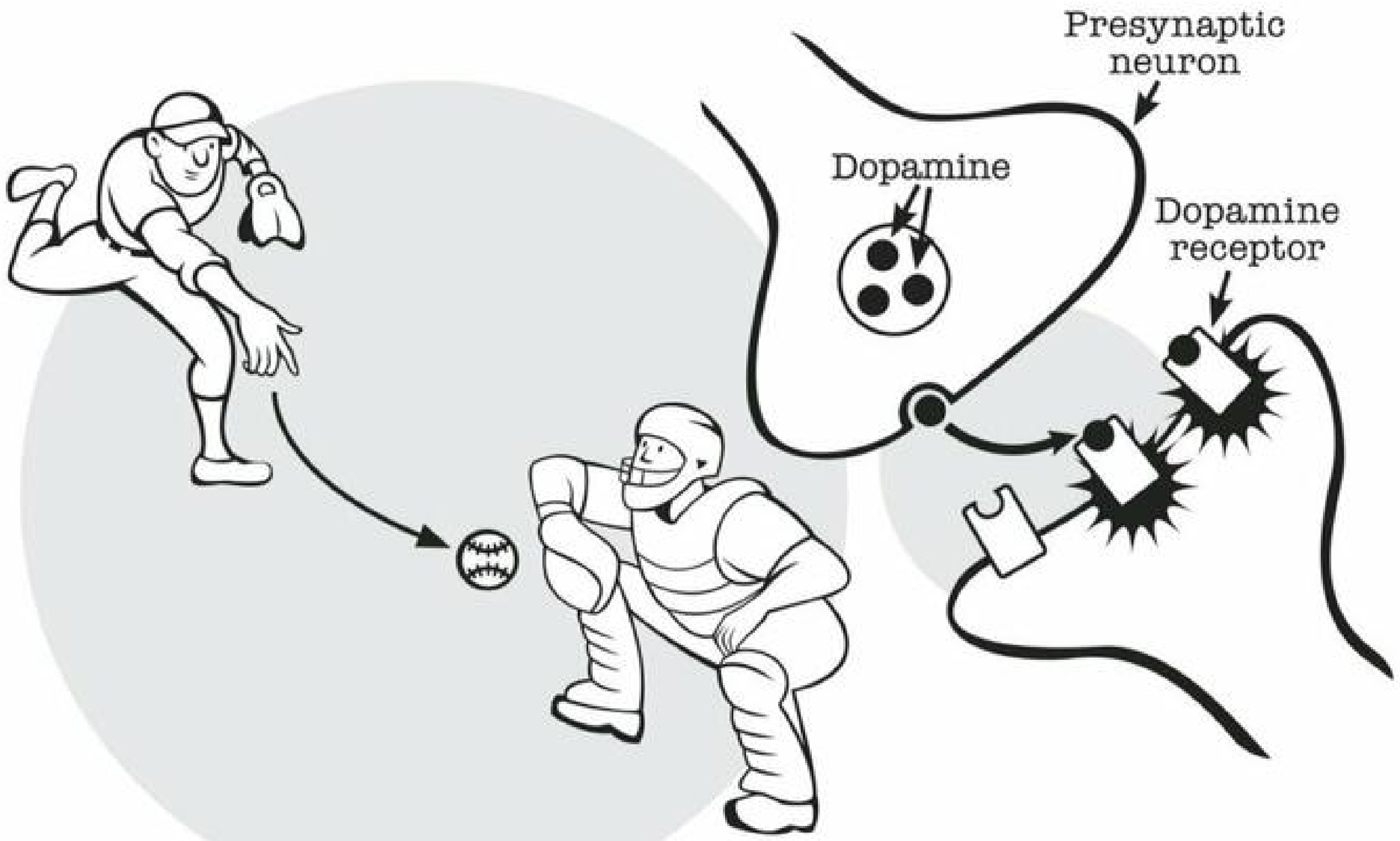
Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google



La dopamina fue identificada por primera vez como un neurotransmisor en el cerebro humano en 1957 por dos científicos que trabajaban de forma independiente: Arvid Carlsson y su equipo en Lund, Suecia, y Kathleen Montagu, con sede en las afueras de Londres.
Carlsson ganó el Premio Nobel de Fisiología o Medicina.

La dopamina no es el único neurotransmisor involucrado en el procesamiento de recompensas, pero la mayoría de los neurocientíficos están de acuerdo en que se encuentra entre los más importantes. La dopamina puede desempeñar un papel más importante en la motivación para obtener una recompensa que el placer de la recompensa en sí. Querer más que gustar. Los ratones genéticamente modificados incapaces de producir dopamina no buscarán comida y morirán de hambre incluso cuando la comida se coloque a solo unos centímetros de su boca. Sin embargo, si la comida se les pone directamente en la boca, masticarán y comerán la comida, y parecerán disfrutarla.

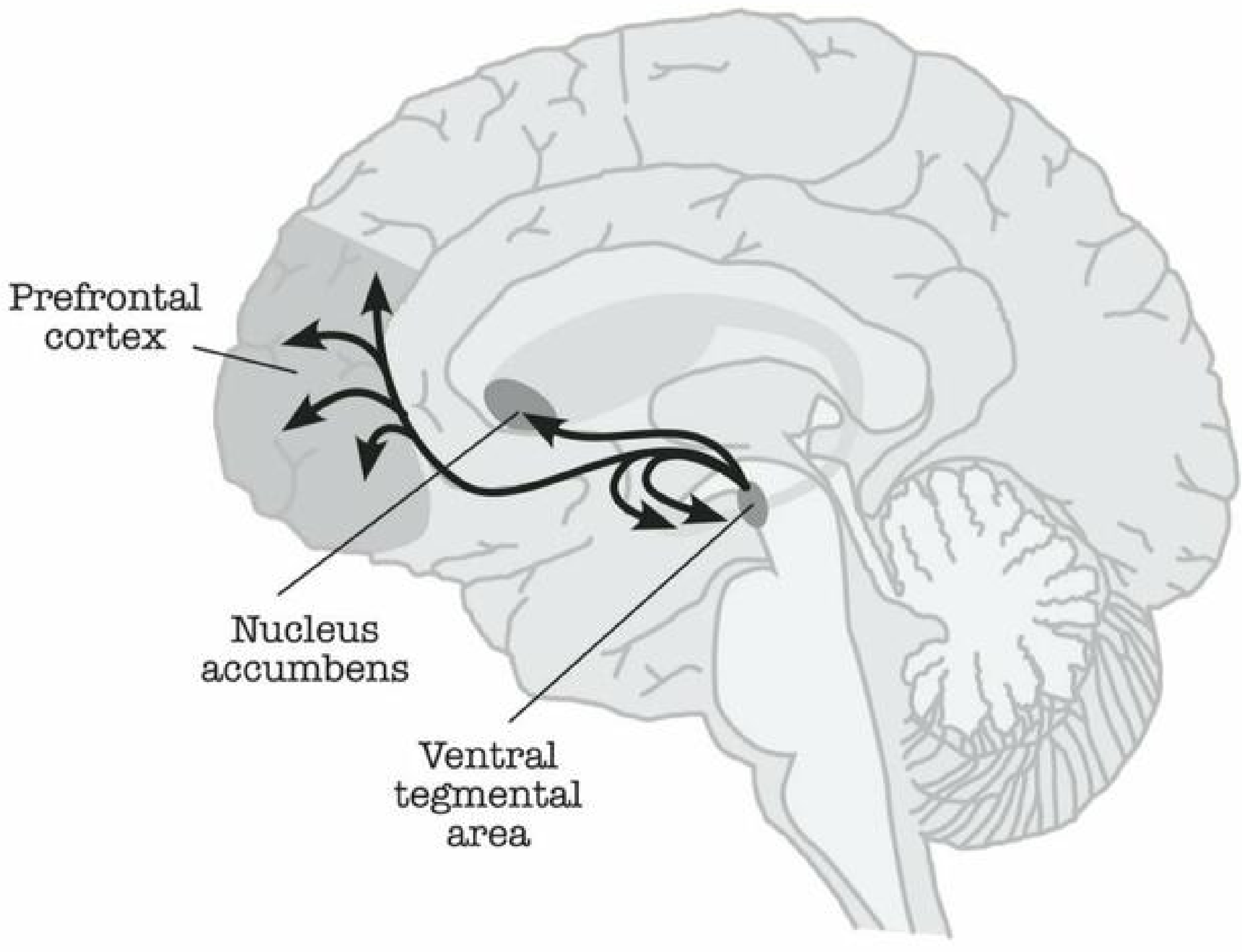
A pesar de los debates sobre las diferencias entre la motivación y el placer, la dopamina se utiliza para medir el potencial adictivo de cualquier comportamiento o droga. Cuanta más dopamina libera un fármaco en la vía de recompensa del cerebro (un circuito cerebral que une el área tegmental ventral, el núcleo

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

accumbens y la corteza prefrontal), y cuanto más rápido libera dopamina, más adictiva es la droga.

VÍAS DE RECOMPENSA DE DOPAMINA EN EL CEREBRO

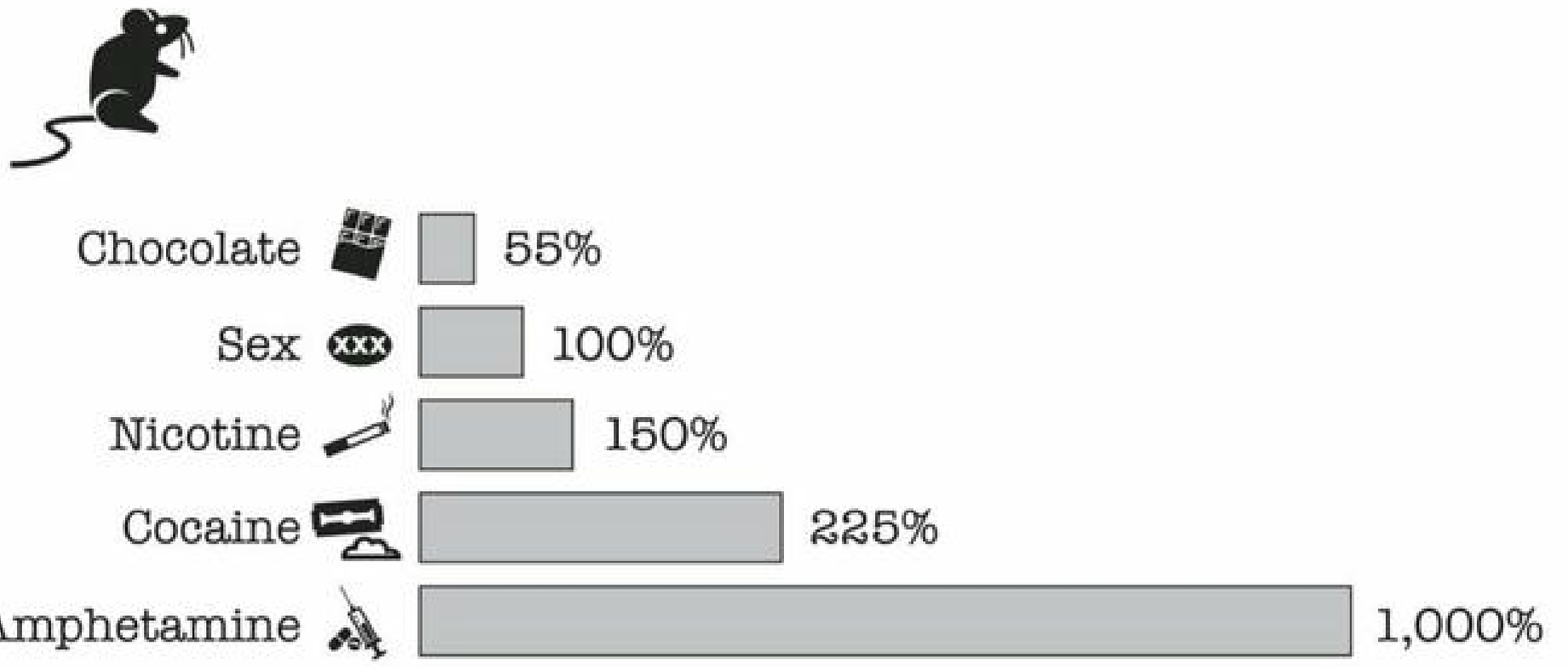


Esto no quiere decir que las sustancias ricas en dopamina contengan literalmente dopamina. Más bien, desencadenan la liberación de dopamina en la vía de recompensa de nuestro cerebro.

Para una rata en una caja, el chocolate aumenta la producción basal de dopamina en el cerebro en un 55 por ciento, el sexo en un 100 por ciento, la nicotina en un 150 por ciento y la cocaína en un 225 por ciento. La anfetamina, el ingrediente activo en las drogas callejeras "speed", "ice" y "shabu", así como en medicamentos como Adderall que se usan para tratar el trastorno por déficit de atención, aumenta la liberación de dopamina en un 1000 por ciento. Según esta contabilidad, una pipa de metanfetamina equivale a diez orgasmos.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google



El placer y el dolor están coubicados Además del

descubrimiento de la dopamina, los neurocientíficos han determinado que el placer y el dolor se procesan en regiones cerebrales superpuestas y funcionan a través de un mecanismo de proceso oponente. Otra forma de decir esto es que el placer y el dolor funcionan como un equilibrio.

Imagine que nuestro cerebro contiene una balanza, una balanza con un punto de apoyo en el centro. Cuando nada está en equilibrio, está nivelado con el suelo. Cuando experimentamos placer, la dopamina se libera en nuestra vía de recompensa y la balanza se inclina hacia el lado del placer. Cuanto más se inclina nuestra balanza, y cuanto más rápido se inclina, más placer sentimos.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Pero he aquí lo importante de la balanza: quiere permanecer nivelada, es decir, en equilibrio. No quiere estar inclinado por mucho tiempo hacia un lado u otro. Por lo tanto, cada vez que la balanza se inclina hacia el placer, se activan poderosos mecanismos de autorregulación para nivelarlo nuevamente.

Estos mecanismos de autorregulación no requieren un pensamiento consciente o un acto de voluntad. Simplemente suceden, como un reflejo.

Tiendo a imaginar este sistema de autorregulación como pequeños duendes que saltan del lado del dolor de la balanza para contrarrestar el peso del lado del placer.

Los gremlins representan el trabajo de la homeostasis: la tendencia de cualquier sistema vivo a mantener el equilibrio fisiológico.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Una vez que la balanza está nivelada, continúa, inclinando una cantidad igual y opuesta hacia el lado del dolor.

En la década de 1970, los científicos sociales Richard Solomon y John Corbit llamaron a esta relación recíproca entre el placer y el dolor la teoría del proceso del oponente: “Cualquier desviación prolongada o repetida de la neutralidad hedónica o afectiva. . . tener un costo.” Ese costo es una "reacción posterior" que tiene un valor opuesto al estímulo. O como dice el viejo refrán, lo que sube tiene que bajar.

Como resultado, muchos procesos fisiológicos en el cuerpo están gobernados por sistemas de autorregulación similares. Por ejemplo, Johann Wolfgang von Goethe, Ewald Hering y otros han demostrado cómo la percepción del color está gobernada por un sistema de proceso oponente. Mirar de cerca un color durante un período prolongado produce espontáneamente una imagen de su color "opuesto" en el ojo del espectador. Mire fijamente una imagen verde sobre un fondo blanco durante un período de tiempo, y luego mire hacia otro lado a una página en blanco y verá cómo su cerebro crea una imagen residual roja. La percepción del verde da paso sucesivamente a la percepción del rojo. Cuando el verde está encendido, el rojo no puede estarlo, y viceversa.

Escaneado con CamScanner

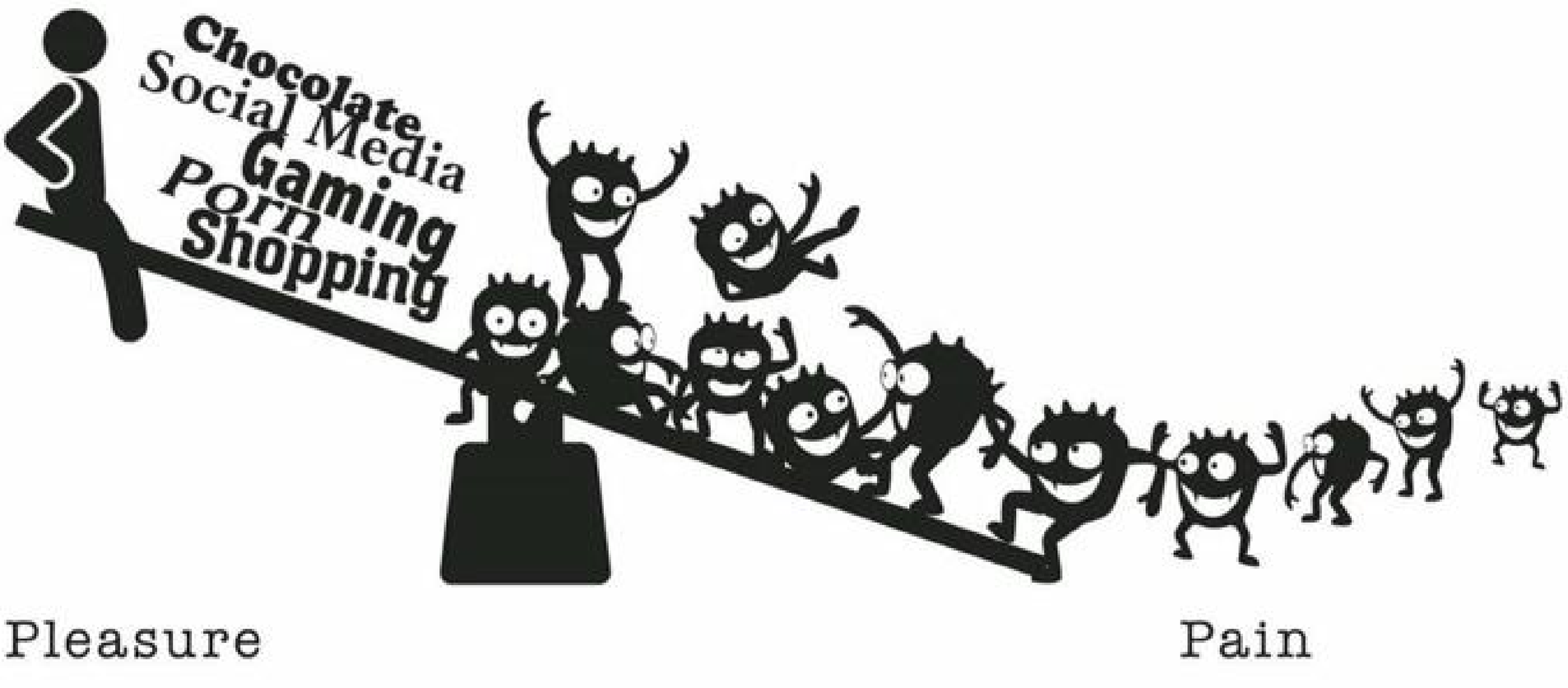
Machine Translated by Google

Tolerancia (Neuroadaptación)

Todos hemos experimentado ansias después del placer. Ya sea buscando una segunda papa frita o haciendo clic en el enlace para otra ronda de videojuegos, es natural querer recrear esos buenos sentimientos o tratar de no dejar que se desvanezcan. La solución simple es seguir comiendo, jugando, mirando o leyendo. Pero hay un problema con eso.

Con la exposición repetida al mismo o similar estímulo de placer, la desviación inicial hacia el lado del placer se vuelve más débil y más corta y la respuesta posterior al lado del dolor se vuelve más fuerte y más larga, un proceso que los científicos llaman neuroadaptación . Es decir, con la repetición, nuestros gremlins se vuelven más grandes, más rápidos y más numerosos, y necesitamos más de nuestra droga preferida para obtener el mismo efecto.

Necesitar más de una sustancia para sentir placer, o experimentar menos placer en una dosis dada, se denomina tolerancia. La tolerancia es un factor importante en el desarrollo de la adicción.



Para mí, leer la saga Crepúsculo por segunda vez fue placentero pero no tanto como la primera vez. A la cuarta vez que lo leí (sí, leí la saga entera cuatro veces), mi placer disminuyó significativamente. La relectura nunca estuvo a la altura de esa primera ronda. Además, cada vez que lo leía, me quedaba con una sensación más profunda de insatisfacción en su

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

secuelas y un deseo más fuerte de recuperar la sensación que tuve al leerlo la primera vez. A medida que me volví "tolerante" con Crepúsculo, me vi obligado a buscar formas más nuevas y potentes de la misma droga para tratar de recuperar ese sentimiento anterior.

Con el uso prolongado y pesado de drogas, el equilibrio entre el placer y el dolor eventualmente se inclina hacia el lado del dolor. Nuestro punto de ajuste hedónico (placer) cambia a medida que disminuye nuestra capacidad de experimentar placer y aumenta nuestra vulnerabilidad al dolor. Puede pensar en esto como si los gremlins acamparan en el lado del dolor de la balanza, colchones inflables y barbacoas portátiles a cuestas.

Me di cuenta de este efecto de las sustancias adictivas con alto contenido de dopamina en la vía de recompensa del cerebro a principios de la década de 2000, cuando comencé a ver a más pacientes que acudían a la clínica con una terapia de opioides a largo plazo y en dosis altas (piense en OxyContin, Vicodin, morfina , fentanilo) para el dolor crónico. A pesar de los medicamentos opioides prolongados y en dosis altas, su dolor solo había empeorado con el tiempo. ¿Por qué? Porque la exposición a los opioides había provocado que su cerebro restableciera su equilibrio placer-dolor al lado del dolor. Ahora su dolor original era peor y tenían un nuevo dolor en partes de su cuerpo que solían estar libres de dolor.

Este fenómeno, ampliamente observado y verificado por estudios en animales, ha llegado a denominarse hiperalgesia inducida por opioides. Algesia, de la palabra griega algesis, significa sensibilidad al dolor. Además, cuando estos pacientes redujeron gradualmente los opioides, muchos de ellos experimentaron mejoras en el dolor.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

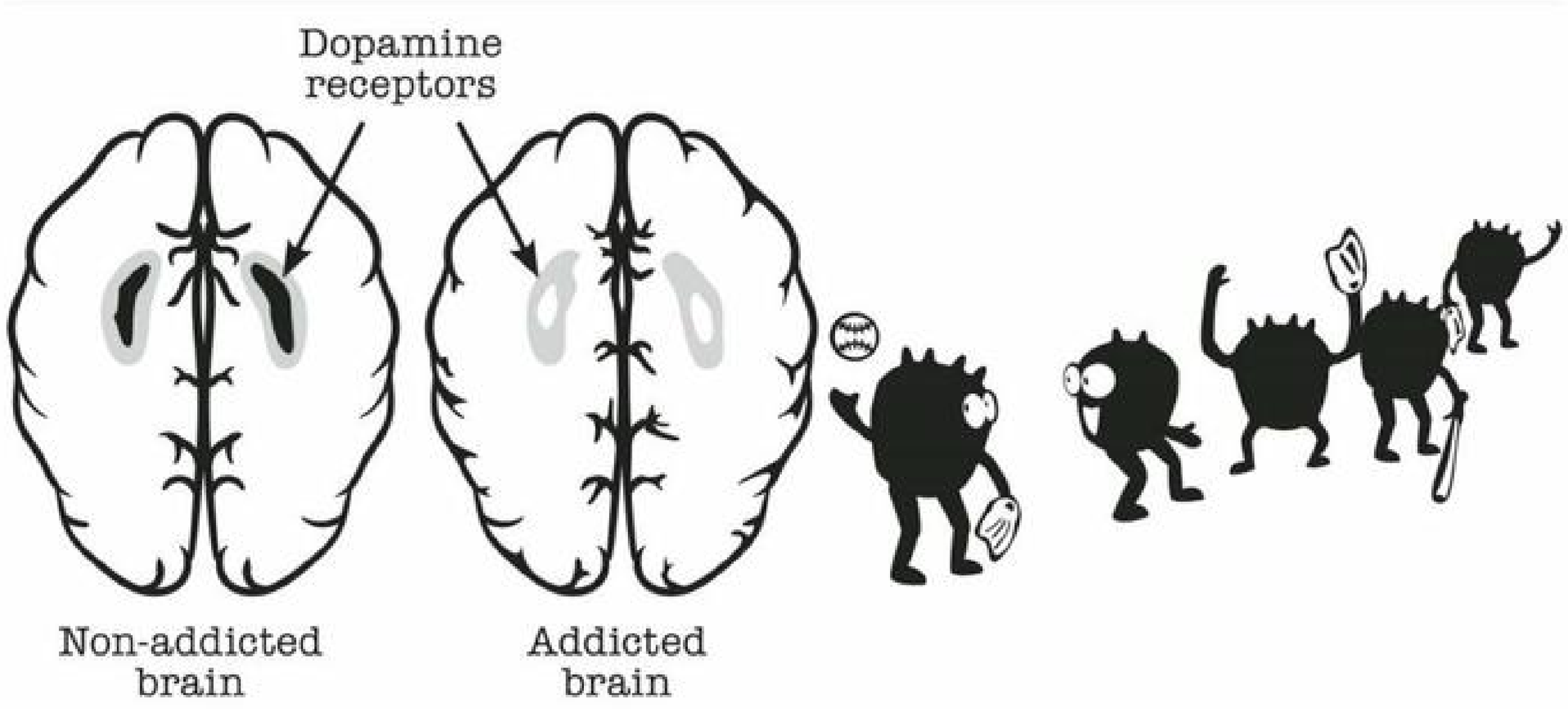
La neurocientífica Nora Volkow y sus colegas han demostrado que el consumo intenso y prolongado de sustancias ricas en dopamina eventualmente conduce a un estado de déficit de dopamina.

Volkow examinó la transmisión de dopamina en el cerebro de controles sanos en comparación con personas adictas a una variedad de drogas dos semanas después de dejar de usarlas. Las imágenes del cerebro son impactantes. En las imágenes del cerebro de los controles sanos, un área del cerebro con forma de frijol asociada con la recompensa y la motivación se ilumina en rojo brillante, lo que indica altos niveles de actividad del neurotransmisor dopamina. En las imágenes de personas con adicción que dejaron de consumir dos semanas antes, la misma región del cerebro con forma de frijol contiene poco o nada de rojo, lo que indica poca o ninguna transmisión de dopamina.

Como escribieron la Dra. Volkow y sus colegas, "las disminuciones en los receptores DA D2 en los adictos a las drogas, junto con las disminuciones en la liberación de DA, darían como resultado una menor sensibilidad de los circuitos de recompensa a la estimulación de las recompensas naturales". Una vez que esto sucede, ya nada se siente bien.

Para decirlo de otra manera, los jugadores del Equipo Dopamine toman sus pelotas y sus guantes y se van a casa.

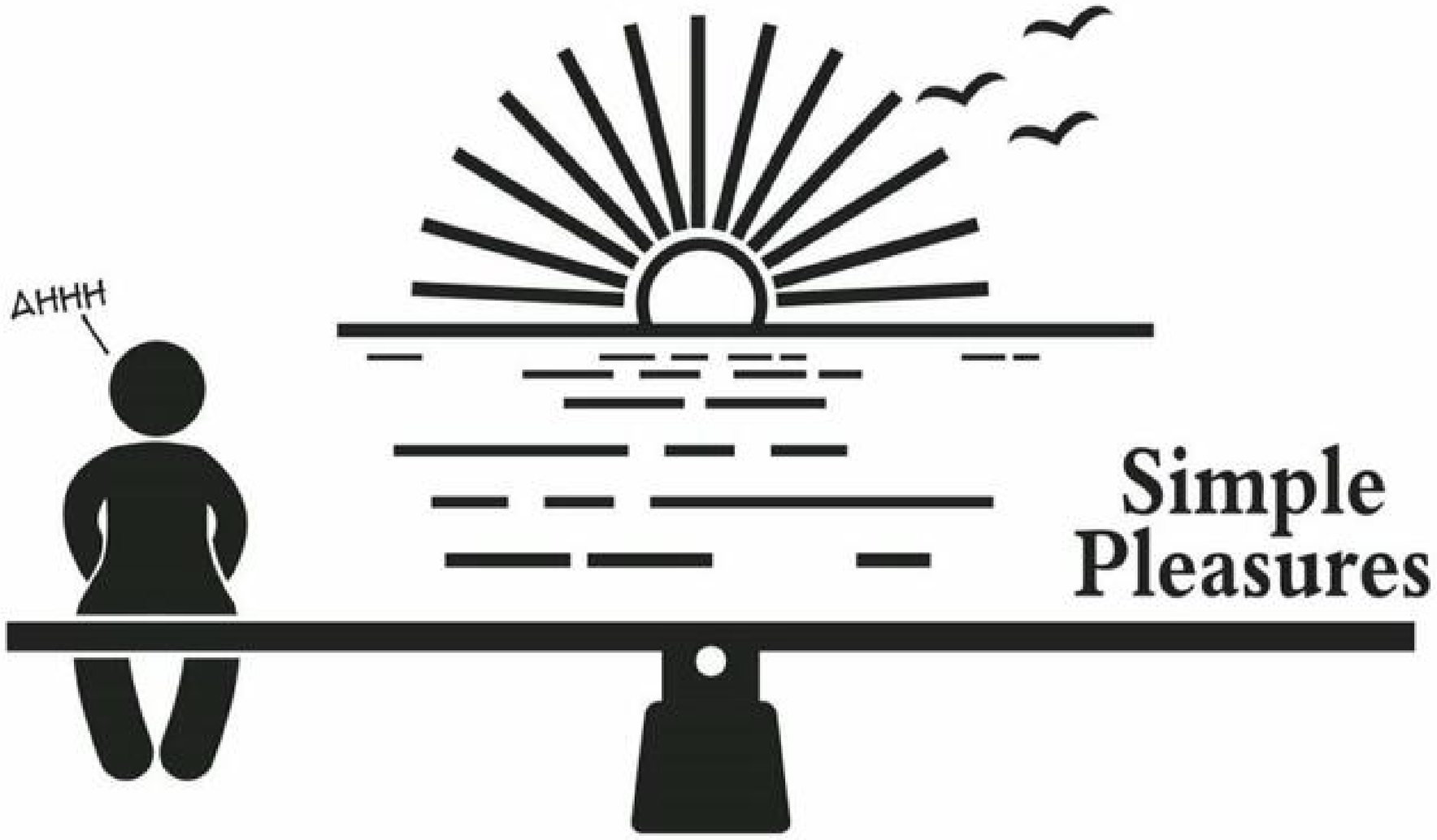
EFECTOS DE LA ADICCIÓN SOBRE LOS RECEPTORES DE DOPAMINA



Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google



Personas, lugares y cosas El equilibrio placer-dolor se desencadena no solo por la reexposición a la droga en sí, sino también por la exposición a señales asociadas con el consumo de drogas. En Alcohólicos Anónimos, el eslogan para describir este fenómeno es personas, lugares y cosas. En el mundo de la neurociencia, esto se denomina aprendizaje dependiente de señales, también conocido como condicionamiento clásico (pavloviano).

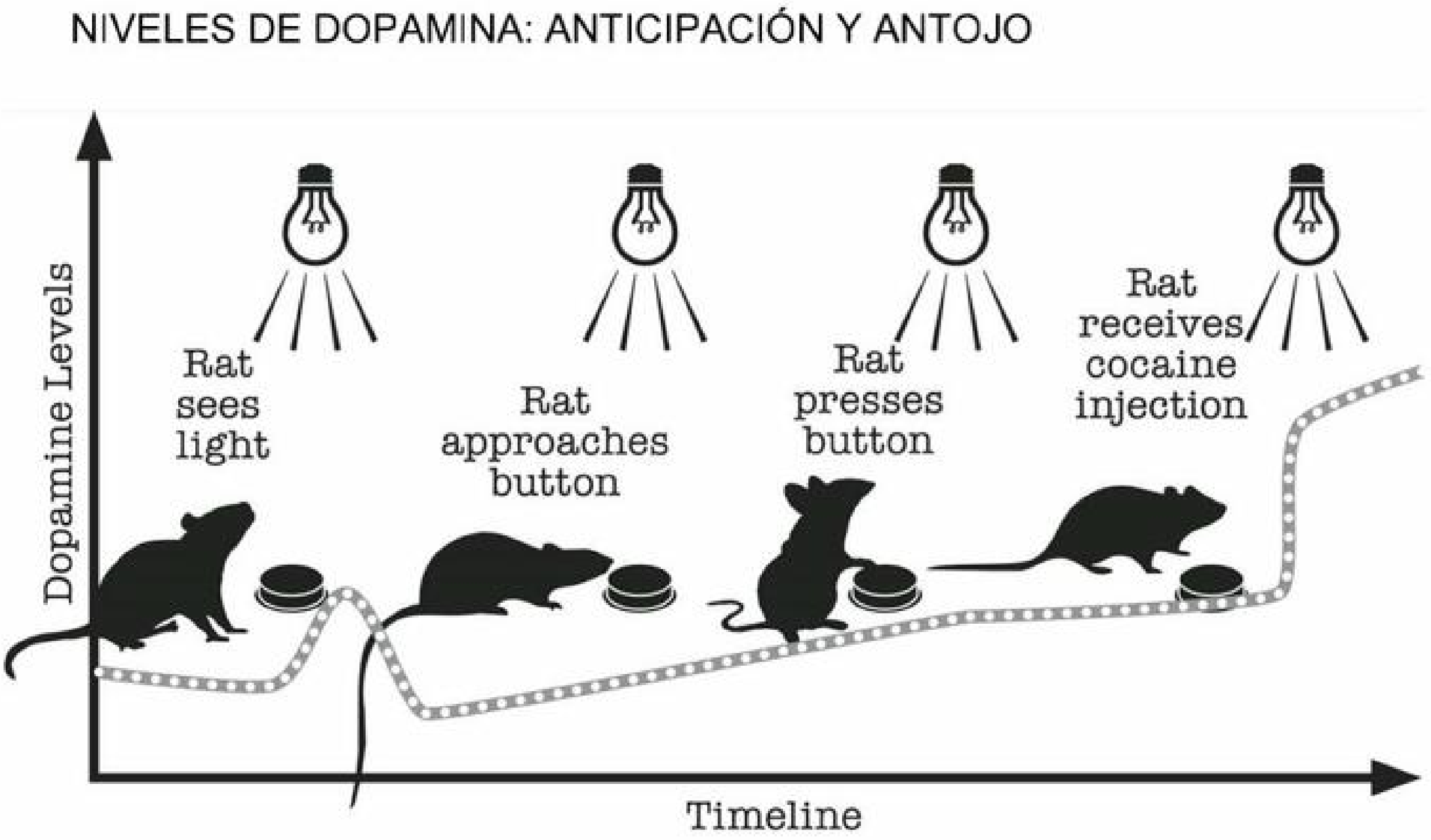
Ivan Pavlov, quien ganó el Premio Nobel de Fisiología o Medicina en 1904, demostró que los perros salivan por reflejo cuando se les presenta un trozo de carne. Cuando la presentación de la carne se combina constantemente con el sonido de un zumbador, los perros salivan cuando escuchan el zumbador, incluso si no hay carne inmediatamente. La interpretación es que los perros han aprendido a asociar el trozo de carne, una recompensa natural, con el timbre, una señal condicionada. ¿Qué está pasando en el cerebro?

Al insertar una sonda de detección en el cerebro de una rata, los neurocientíficos pueden demostrar que la dopamina se libera en el cerebro en respuesta a la señal condicionada (p. ej., un timbre, un metrónomo, una luz) mucho antes de la recompensa.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

se ingiere (p. ej., inyección de cocaína). El pico de dopamina previo a la recompensa en respuesta a la señal condicionada explica el placer anticipatorio que experimentamos cuando sabemos que vendrán cosas buenas.



Inmediatamente después de la señal condicionada, la activación de dopamina en el cerebro disminuye no solo a los niveles de referencia (el cerebro tiene un nivel tónico de activación de dopamina incluso en ausencia de recompensas), sino también por debajo de los niveles de referencia. Este estado transitorio de minidéficit de dopamina es lo que nos motiva a buscar nuestra recompensa. Los niveles de dopamina por debajo de la línea de base impulsan el deseo. El deseo se traduce en una actividad decidida para obtener la droga.

Mi colega Rob Malenka, un estimado neurocientífico, me dijo una vez que "la medida de cuán adicto es un animal de laboratorio se reduce a cuán duro está dispuesto a trabajar ese animal para obtener su droga: presionando una palanca, navegando por un laberinto, escalando por un tobogán. He encontrado que lo mismo es cierto para los humanos. Sin mencionar que todo el ciclo de anticipación y deseo puede ocurrir fuera del umbral de la conciencia.

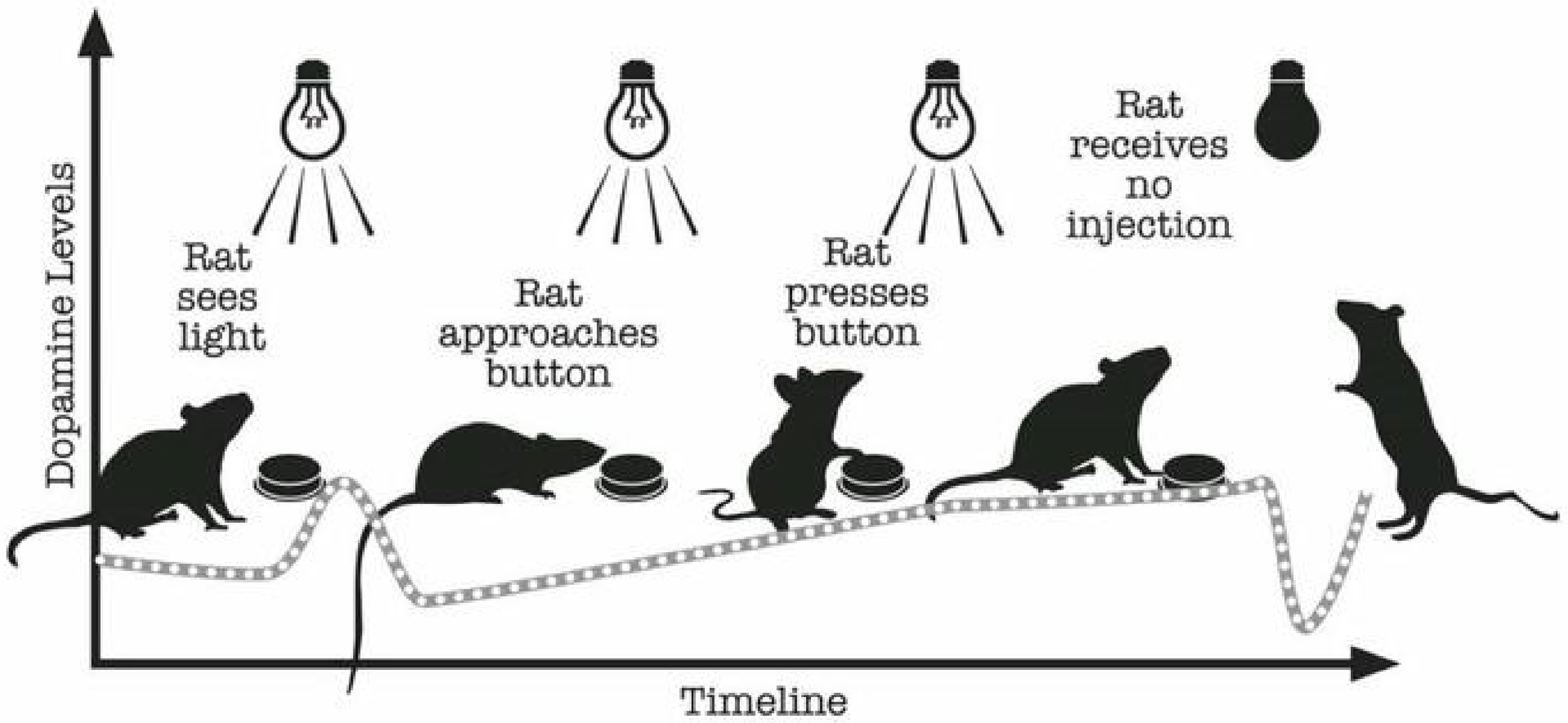
Una vez que obtenemos la recompensa anticipada, la descarga de dopamina en el cerebro aumenta muy por encima de la línea de base tónica. Pero si la recompensa que anticipamos no se materializa,

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

los niveles de dopamina caen muy por debajo de la línea de base. Es decir, si obtenemos la recompensa esperada, obtenemos un pico aún mayor. Si no obtenemos la recompensa esperada, experimentamos una caída aún mayor.

NIVELES DE DOPAMINA: ANTICIPACIÓN Y ANTOJO



Todos hemos experimentado la decepción de las expectativas no cumplidas. Una recompensa esperada que no se materializa es peor que una recompensa que nunca fue

previsto en primer lugar.

¿Cómo se traduce el deseo inducido por señales en nuestro equilibrio entre placer y dolor? La balanza se inclina hacia el lado del placer (un mini pico de dopamina) en previsión de una recompensa futura, seguida inmediatamente por una inclinación hacia el lado del dolor (un mini déficit de dopamina) después de la señal. El déficit de dopamina es ansia e impulsa el comportamiento de búsqueda de drogas.

Durante la última década, se han realizado avances significativos en la comprensión de la causa biológica del juego patológico, lo que ha llevado a la reclasificación de los trastornos del juego en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5ª edición) como trastornos adictivos.

Los estudios indican que la liberación de dopamina como resultado de los juegos de azar se relaciona con la imprevisibilidad de la entrega de la recompensa, tanto como con la final (a menudo

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Naturalmente, he visto pacientes que necesitan menos de cuatro semanas para restablecer su ruta de recompensa y otros que necesitan mucho más tiempo. Aquellos que han estado usando drogas más potentes en grandes cantidades durante más tiempo normalmente necesitarán más tiempo. Las personas más jóvenes se recalibran más rápido que las personas mayores, ya que sus cerebros son más plásticos. Además, la abstinencia física varía de droga a droga. Puede ser menor para algunas drogas, como los videojuegos, pero potencialmente mortal para otras, como el alcohol y las benzodiazepinas.

Lo que nos lleva a una advertencia importante: nunca sugiero un ayuno de dopamina a las personas que podrían estar en riesgo de sufrir una abstinencia potencialmente mortal si dejaran de fumar repentinamente, como en los casos de alcohol intenso, benzodiacepinas (Xanax, Valium, o Klonopin), o dependencia y abstinencia de opiáceos. Para esos pacientes, es necesaria una reducción controlada médicamente.

A veces, los pacientes preguntan si pueden cambiar una droga por otra: cannabis por nicotina, videojuegos por pornografía. Esto rara vez es una estrategia efectiva a largo plazo.

Cualquier recompensa que sea lo suficientemente potente como para vencer a los gremlins e inclinar la balanza hacia el placer puede ser en sí misma adictiva, lo que resulta en cambiar una adicción por otra (adicción cruzada). Cualquier recompensa que no sea lo suficientemente potente no se sentirá como una recompensa, razón por la cual cuando consumimos recompensas altas en dopamina, perdemos la capacidad de disfrutar los placeres ordinarios.

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

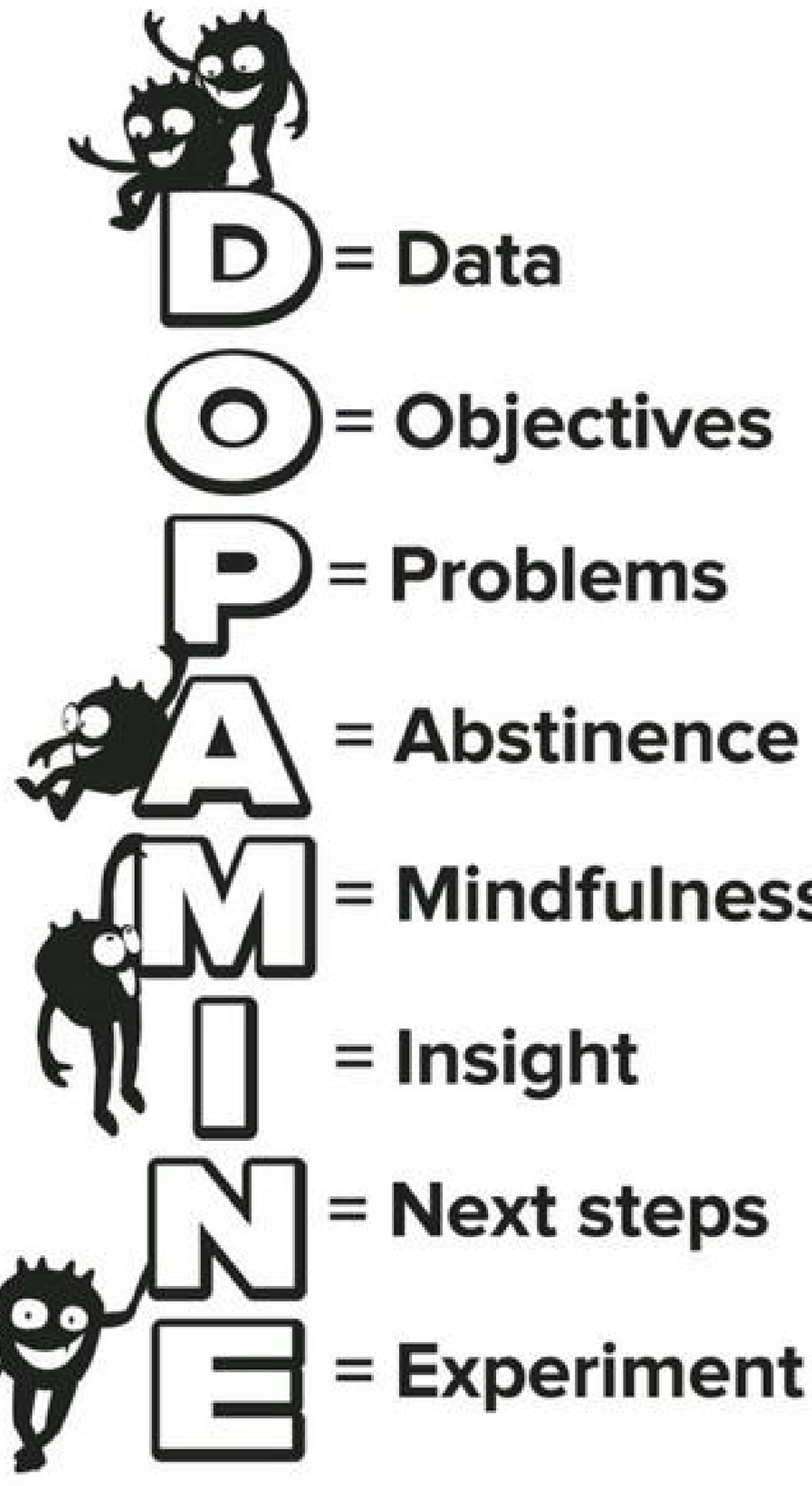
Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google



Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

¿O Chris estaba diciendo que los opioides corrigieron un desequilibrio químico con el que nació?

Cuando pasé por la escuela de medicina y la residencia en la década de 1990, me enseñaron que las personas con depresión, ansiedad, déficit de atención, distorsiones cognitivas, problemas para dormir, etc., tienen cerebros que no funcionan como se supone que deben hacerlo, simplemente como las personas con diabetes tienen un páncreas que no segrega suficiente insulina. Mi trabajo, según la teoría, es reemplazar la sustancia química que falta para que las personas puedan funcionar "normalmente". Este mensaje fue ampliamente difundido y promovido agresivamente por la industria farmacéutica y encontró una audiencia receptiva entre médicos y consumidores por igual.

O tal vez Chris todavía estaba diciendo algo diferente. Tal vez estaba diciendo que la buprenorfina compensaba un déficit no en su cerebro, sino en el mundo. Tal vez el mundo defraudó a Chris, y la buprenorfina fue la mejor manera que vio para adaptarse.

Ya sea que el problema estuviera en el cerebro de Chris o en el mundo, ya sea causado por el uso prolongado de drogas o un problema con el que nació, estas son algunas de las cosas que me preocupan al usar medicamentos para presionar en el lado del placer de la balanza.

En primer lugar, cualquier droga que ejerza presión sobre el lado del placer tiene el potencial de ser adictiva.

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

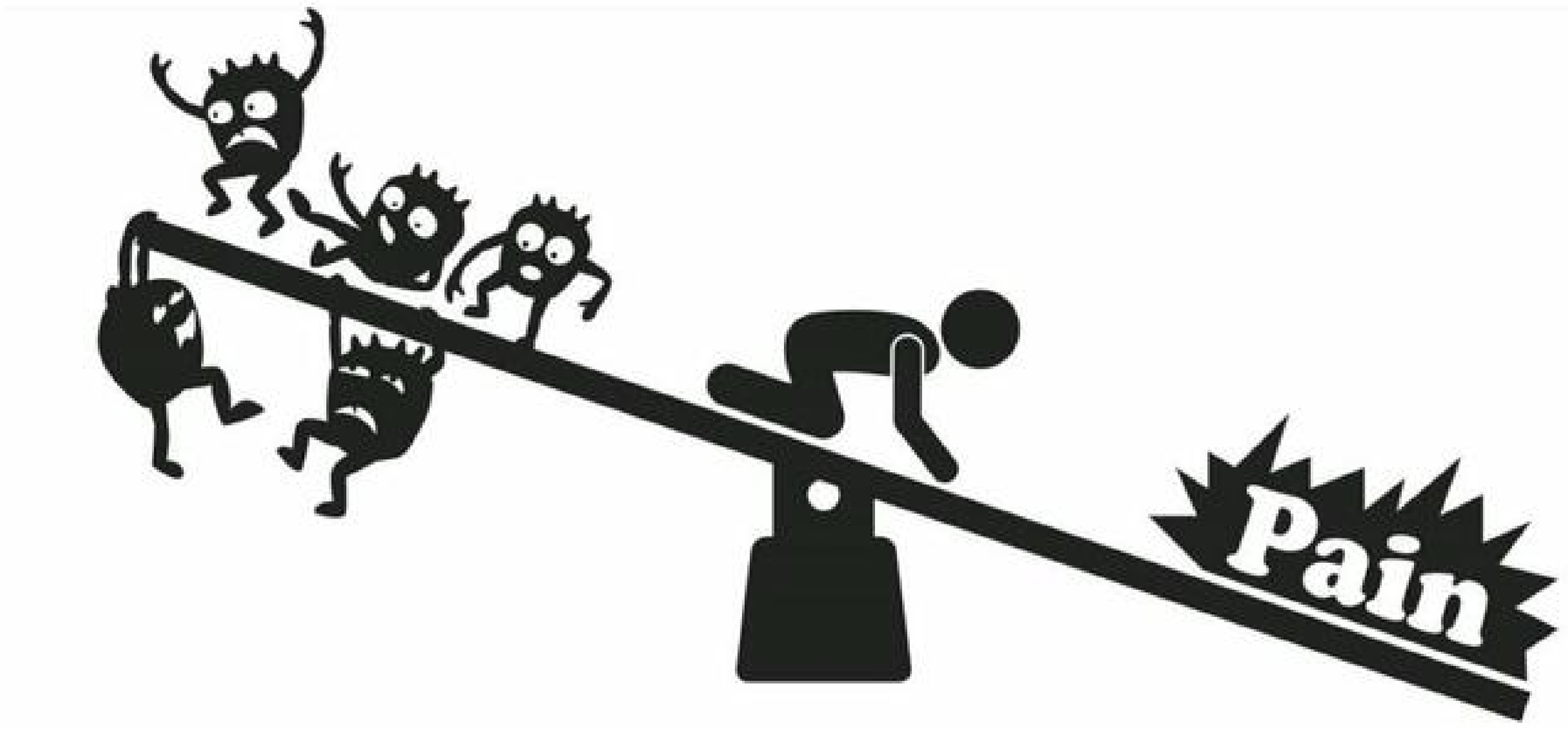
Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

El dolor conduce al placer al activar los propios mecanismos homeostáticos reguladores del cuerpo. En este caso, el estímulo de dolor inicial es seguido por gremlins saltando del lado del placer de la balanza.



El placer que sentimos es la respuesta fisiológica natural y reflexiva de nuestro cuerpo al dolor. La mortificación de la carne de Martín Lutero a través del ayuno y la autoflagelación puede haberlo drogado un poco, incluso si fue por razones religiosas.

Con la exposición intermitente al dolor, nuestro punto de ajuste hedónico natural se inclina hacia el lado del placer, de modo que nos volvemos menos vulnerables al dolor y más capaces de sentir placer con el tiempo.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Pleasure Pain

A fines de la década de 1960, los científicos realizaron una serie de experimentos con perros que, debido a la evidente crueldad de los experimentos, no estarían permitidos hoy en día, pero que, sin embargo, brindan información importante sobre la homeostasis cerebral (o nivelar la balanza).

Después de conectar las patas traseras del perro a una corriente eléctrica, los investigadores observaron: “El perro parecía estar aterrorizado durante las primeras descargas. Chillaba y se retorcía, con las pupilas dilatadas, los ojos desorbitados, el pelo de punta, las orejas echadas hacia atrás, la cola enroscada entre las patas.
Se observaron defecación y micción expulsivas, junto con muchos otros síntomas de intensa actividad del sistema nervioso autónomo”.

Después del primer susto, cuando el perro fue liberado del arnés, “se movía lentamente por la habitación, parecía sigiloso, vacilante y antipático”.
La frecuencia cardíaca del perro aumentó a 150 latidos por minuto por encima de la línea base de reposo durante la primera descarga. Cuando terminó la conmoción, el ritmo cardíaco del perro se redujo a 30 latidos por debajo de la línea de base durante un minuto completo.

Con las descargas eléctricas posteriores, “su comportamiento cambió gradualmente. Durante los choques, los signos de terror desaparecían. En cambio, el perro parecía dolorido, molesto o ansioso, pero no aterrorizado. Por ejemplo, gimió en lugar de chillar y no volvió a orinar, defecar o forcejear. Luego, cuando se le soltó repentinamente al final de la sesión, el perro se apresuró, saltó sobre la gente, movió la cola, en lo que llamamos en ese momento "un ataque de alegría". "

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

ecuación, al evitar a los transgresores y/o fomentar una red de secretos y mentiras, contribuyen al ciclo de la vergüenza destructiva.

La vergüenza destructiva se ve así: el consumo excesivo conduce a la vergüenza, lo que lleva al rechazo del grupo o a mentirle al grupo para evitar el rechazo, lo que resulta en un mayor aislamiento, lo que contribuye al consumo continuo a medida que se perpetúa el ciclo.

El antídoto contra la vergüenza destructiva es la vergüenza prosocial. Veamos cómo podría funcionar.

AA como modelo de vergüenza prosocial

Mi mentor me contó una vez qué lo motivó a dejar de beber alcohol. A menudo he recordado su historia porque ilustra el doble filo

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Mi paciente Todd, un joven cirujano en recuperación de la adicción al alcohol, me dijo que AA "fue el primer lugar seguro para expresar vulnerabilidad". En su primera reunión de AA, lloró tanto que no pudo decir su nombre.

"Después, todos se acercaron, me dieron sus números, me dijeron que llamara. Era esa comunidad que siempre quise pero nunca tuve. Nunca podría haberme sincerado así con mis amigos escaladores o con otros cirujanos".

Después de cinco años en recuperación sostenida, Todd compartió conmigo que el paso más importante de los 12 Pasos para él era el Paso 10 ("Seguimos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos de inmediato").

"Todos los días, me controlo a mí mismo. Bien, ¿estoy retorcido? Si es así, ¿cómo puedo cambiarlo? ¿Necesito hacer las paces? ¿Cómo puedo hacer las paces? Por ejemplo, el otro día estaba tratando con un residente que no me dio la información correcta sobre un paciente. Empecé a frustrarme. ¿Por qué no se hace esto? Cuando siento esa frustración, me digo a mí mismo: Está bien, Todd, detente.
Piensa sobre esto. Esta persona tiene casi diez años menos de experiencia que tú. Probablemente estén asustados. En lugar de frustrarse, ¿cómo puede ayudarlos a obtener lo que necesitan? Eso no es algo que hubiera hecho antes de entrar en recuperación.

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

notas

"profetas contemporáneos que ignoramos": Kent Dunnington, Addiction and Virtue: Beyond the Models of Disease and Choice (Downers Grove, IL: InterVarsity Press Academic, 2011). Este es un maravilloso tratado teológico y filosófico sobre la adicción y la fe.

Epidemia de opioides en EE. UU.: Anna Lembke, traficante de drogas, MD: Cómo engañaron a los médicos, engancharon a los pacientes y por qué es tan difícil parar, 1.ª ed. (Baltimore: Prensa de la Universidad Johns Hopkins, 2016). Hay muchos libros excelentes sobre este tema, incluidos Pain Killer: An Empire of Deceit and the Origin of America's Opioid Epidemic, de Barry Meier; Dreamland: La verdadera historia de la epidemia de opiáceos en Estados Unidos, de Sam Quinones; y Dopesick: Dealers, Doctors and the Drug Company That Addicted America, de Beth Macy. Cada uno de estos libros, incluido el mío, explora los orígenes de la epidemia de opiáceos a través de una lente ligeramente diferente.

"tremenda expansión del suministro": Grupo de trabajo de la ASPPH sobre iniciativas de salud pública para abordar la crisis de los opioides, aplicando la ciencia sobre los opioides: informe y recomendaciones, noviembre de 2019.

"exposición repetida a los opioides": Grupo de trabajo de la ASPPH sobre iniciativas de salud pública para abordar la crisis de los opioides, aplicando la ciencia sobre los opioides: informe y recomendaciones, noviembre de 2019.

La prohibición condujo a una fuerte disminución: Wayne Hall, "¿Cuáles son las lecciones de política de la prohibición nacional del alcohol en los Estados Unidos, 1920–1933?", Addiction 105, no. 7 (2010): 1164–73, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20331549/.

Hubo consecuencias no deseadas: Robert MacCoun, "Drugs and the Law: A Psychological Analysis of Drug Prohibition", Psychological Bulletin 113 (1 de junio de 1993): 497–512, https://doi.org/10.1037//0033-2909.113.3.497. Existe una considerable controversia y debate sobre el impacto de la prohibición, despenalización y legalización de las drogas psicoactivas. El trabajo de Rob MacCoun sobre este tema combina la economía, la psicología y la filosofía política para una inmersión profunda.

la adicción al alcohol diagnosticable aumentó en un 50 por ciento: Bridget F. Grant, S. Patricia Chou, Tulshi D. Saha, Roger P. Pickering, Bradley T. Kerridge, W. June Ruan, Boji Huang, et al., "Prevalencia del consumo de alcohol de 12 meses, consumo de alcohol de alto riesgo y trastorno por consumo de alcohol DSM-IV en los Estados Unidos, 2001–2002 a 2012–2013: Resultados de la Encuesta Epidemiológica Nacional sobre Alcohol y Condiciones Relacionadas", JAMA Psychiatry 74, no. 9 (1 de septiembre de 2017): 911–23, https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.2161.

La enfermedad mental es un factor de riesgo: Anna Lembke, "Es hora de abandonar la hipótesis de la automedicación en pacientes con trastornos psiquiátricos", American Journal of Drug and Alcohol Abuse 38, no. 6 (2012): 524–29, https://doi.org/10.3109/00952990.2012.694532.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

"capitalismo límbico": David T. Courtwright, The Age of Addiction: How Bad Habits Became Big Business (Cambridge, MA: Belknap Press, 2019), https://doi.org/10.4159/9780674239241. Esta es una mirada apasionante y erudita a la forma en que el mayor acceso a bienes y comportamientos adictivos a lo largo del tiempo y entre culturas ha contribuido a un mayor consumo.

La máquina de liar cigarrillos: Matthew Kohrman, Gan Quan, Liu Wennan y Robert N. Proctor, eds., Poisonous Pandas: Chinese Cigarette Manufacturing in Critical Historical Perspectives (Stanford, CA: Stanford University Press, 2018).

adicción a la morfina: David T. Courtwright, "Adicción al opio y la morfina", en Dark Paradise: A History of Opiate Addiction in America (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009), https://doi.org/10.2307/j.ctvk12rb0.7. Este es otro libro fantástico del historiador David Courtwright, que rastrea los orígenes de la epidemia de opiáceos a lo largo de la historia, incluso a fines del siglo XIX, cuando los médicos recetaban morfina de manera rutinaria a las amas de casa victorianas, entre otros.

automatización de chip and fry: National Potato Council, Potato Statistical Yearbook 2016, consultado el 18 de abril de 2020, https://web.archive.org/web/20190707034920/https://www.nationalpotatocouncil.org/files/7014/6919/7938/NPCyearbook2016_-_FINAL.pdf.

Bisque de tomate y coco tailandés: Annie Gasparro y Jessie Newman, "The New Science of Taste: 1,000 Banana Flavours", Wall Street Journal, 31 de octubre de 2014. Véase también The Age of Addiction: How Bad Habits Became Big Business de David T. Courtwright, para una excelente y amplia discusión sobre los cambios en la industria alimentaria.

principales riesgos mundiales de mortalidad: Shanthi Mendis, Tim Armstrong, Douglas Bettcher, Francesco Branca, Jeremy Lauer, Cecile Mace, Vladimir Poznyak, Leanne Riley, Vera da Costa e Silva y Gretchen Stevens, Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2014 (World Health Organización, 2014), https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf.

ahora más personas en todo el mundo. . . que son obesos: Marie Ng, Tom Fleming, Margaret Robinson, Blake Thomson, Nicholas Graetz, Christopher Margono, Erin C Mullany, et al., "Prevalencia mundial, regional y nacional de sobrepeso y obesidad en niños y adultos durante 1980–2013 : un análisis sistemático para el estudio de carga global de morbilidad 2013", Lancet 384, no. 9945 (agosto de 2014): 766–81, https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8.

Las muertes globales por adicción han aumentado: Hannah Ritchie y Max Roser, "Uso de drogas", Our World in Data, diciembre de 2019, https://ourworldindata.org/drug-use.

"muertes por desesperación": Anne Case y Angus Deaton, Muertes por desesperación y el futuro del capitalismo (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2020), https://doi.org/10.2307/j.ctvpr7rb2.

los recursos naturales del mundo están disminuyendo rápidamente: "Capital Pains", Economist, 18 de julio de 2020. Para consultar las fuentes originales, consulte https://www.unenvironment.org/resources/report/inclusive-wealth-report-2018, y https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306261919305215.

"El hombre religioso nació": Philip Rieff, The Triumph of the Therapeutic: Uses of Faith after Freud (Nueva York: Harper and Row, 1966).

Teología del "Dios interior" de la Nueva Era: Ross Douthat, Bad Religion: How We Became a Nation of Heretics (Nueva York: Free Press, 2013).

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

el dolor era saludable: Maricia L. Meldrum, "A Capsule History of Pain Management", JAMA 290, no. 18 (2003): 2470–75, https://doi.org/10.1001/jama.290.18.2470.

opioides durante la cirugía: Victoria K. Shanmugam, Kara S. Couch, Sean McNish y Richard L. Amdur, "Relación entre el tratamiento con opiáceos y la tasa de cicatrización en heridas crónicas", Reparación y regeneración de heridas 25, no. 1 (2017): 120–30, https://doi.org/10.1111/wrr.12496.

"instrumentos de los que hace uso la naturaleza": Thomas Sydenham, "A Treatise of the Gout and Dropsy", en The Works of Thomas Sydenham, MD, on Acute and Chronic Diseases (Londres, 1783), 254, https://wellcomecollection.org/works/xusf5q4r/items?canvas=349.

prescripción masiva de píldoras para sentirse bien: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE . /www.samhsa.gov/data/sites/default/files/2012-BHUS.pdf.

uno de cada veinte niños estadounidenses: Bruce S. Jonas, Qiuping Gu y Juan R. Albertorio-Diaz, "Uso de medicamentos psicotrópicos entre adolescentes: Estados Unidos, 2005–2010", Resumen de datos de NCHS, no. 135 (diciembre de 2013): 1–8.

el uso de antidepresivos como Paxil, Prozac y Celexa está aumentando: OCDE, "Estadísticas de salud de la OCDE," Julio de 2020, http://www.oecd.org/els/health-systems/health-data.htm. Laura A. Pratt, Debra J. Brody, Quiping Gu, "Uso de antidepresivos en personas mayores de 12 años: Estados Unidos, 2005-2008", Resumen de datos del NCHS n.º 76, octubre de 2011, https://www.cdc.gov /nchs/products/databriefs/db76.htm.

Prescripciones de estimulantes (Adderall, Ritalin): Brian J. Piper, Christy L. Ogden, Olapeju M. Simoyan, Daniel Y. Chung, James F. Caggiano, Stephanie D. Nichols y Kenneth L. McCall, "Tendencias en el uso de estimulantes recetados en los Estados Unidos y territorios, 2006 a 2016", PLOS ONE 13, no . 11 (2018), https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206100.

las benzodiazepinas (Xanax, Klonopin, Valium), también adictivas, van en aumento: Marcus A. Bachhuber, Sean Hennessy, Chinazo O. Cunningham y Joanna L. Starrels, "Aumento de las recetas de benzodiazepinas y la mortalidad por sobredosis en los Estados Unidos, 1996–2013", American Journal of Public Health 106, no. 4 (2016): 686–88, https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303061.

"apetito infinito por las distracciones": Aldous Huxley, Brave New World Revisited (Nueva York: HarperCollins, 2004).

"Los estadounidenses ya no se hablan, se entretienen": Neil Postman, Amusing Ourselves to Death: Public Discourse in the Age of Show Business (Nueva York: Penguin Books, 1986).

Informe sobre la felicidad mundial: John F. Helliwell, Haifang Huang y Shun Wang, "Capítulo 2: Cambios en la felicidad mundial", Informe sobre la felicidad mundial 2019, 20 de marzo de 2019, págs. 10–46.

los países más ricos tenían tasas más altas de ansiedad: Ayelet Meron Ruscio, Lauren S. Hallion, Carmen C. W. Lim, Sergio Aguilar-Gaxiola, Ali Al-Hamzawi, Jordi Alonso, Laura Helena Andrade, et al., "Comparación transversal de la epidemiología del trastorno de ansiedad generalizada del DSM- 5 en todo el mundo", JAMA Psychiatry 74, no. . 5 (2017): 465–75, https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0056.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

la depresión en todo el mundo aumentó un 50 %: Qingqing Liu, Hairong He, Jin Yang, Xiaojie Feng, Fanfan Zhao y Jun Lyu, "Cambios en la carga mundial de depresión de 1990 a 2017: resultados del estudio de la carga mundial de enfermedades", Journal of Investigación psiquiátrica 126 (junio de 2019): 134–40, https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.08.002.

El dolor físico también está aumentando: David G. Blanchflower y Andrew J. Oswald, "Unhappiness and Pain in Modern America: A Review Essay, and Further Evidence, on Carol Graham's Happiness for All?" Documento de debate del IZA Institute of Labor Economics, noviembre de 2017.

una época de riqueza sin precedentes: Robert William Fogel, The Fourth Great Awakening and the Future of Egalitarism (Chicago: University of Chicago Press, 2000).

Kathleen Montagu, con sede en las afueras de Londres: Kathleen A. Montagu, "Catechol Compounds in Rat Tissues and in Brains of Different Animals", Nature 180 (1957): 244–45, https://doi.org/10.1038/180244a0.

Querer más que gustar: Bryon Adinoff, "Procesos neurobiológicos en la recompensa y la adicción a las drogas", Harvard Review of Psychiatry 12, no. 6 (2004): 305–20, https://doi.org/10.1080/10673220490910844.

ratones incapaces de producir dopamina: Qun Yong Zhou y Richard D. Palmiter, "Los ratones con deficiencia de dopamina son severamente hipoactivos, adípsicos y afágicos", Cell 83, no. 7 (1995): 1197–1209, https://doi.org/10.1016/0092-8674(95)90145-0.

Para una rata en una caja, chocolate: Valentina Bassareo y Gaetano Di Chiara, "Modulación de la activación inducida por alimentación de la transmisión de dopamina mesolímbica por estímulos apetitivos y su relación con el estado motivacional", European Journal of Neuroscience 11, no. 12 (1999): 4389–97, https://doi.org/10.1046/j.1460-9568.1999.00843.x.

sexo en un 100 por ciento: Dennis F. Fiorino, Ariane Coury y Anthony G. Phillips, "Cambios dinámicos en el flujo de dopamina del núcleo accumbens durante el efecto Coolidge en ratas macho", Journal of Neuroscience 17, no. 12 (1997): 4849–55, https://doi.org/10.1523/jneurosci.17-12-04849.1997.

nicotina en un 150 por ciento: Gaetano Di Chiara y Assunta Imperato, "Drugs Abused by Humans Preferentially Increase Synaptic Dopamine Concentrations in the Mesolimbic System of Freely Moving Rats," Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América 85, no. 14 (1988): 5274–78, https://doi.org/10.1073/pnas.85.14.5274.

regiones cerebrales superpuestas: Siri Leknes e Irene Tracey, "A Common Neurobiology for Pain and Pleasure", Nature Reviews Neuroscience 9, no. 4 (2008): 314–20, https://doi.org/10.1038/nrn2333.

"desviaciones de la neutralidad hedónica o afectiva": Richard L. Solomon y John D. Corbit, "An Opponent-Process Theory of Motivation", American Economic Review 68, no. 6 (1978): 12–24.

hiperalgesia inducida por opioides: Yinghui Low, Collin F. Clarke y Billy K. Huh, "Hiperalgesia inducida por opioides: una revisión de epidemiología, mecanismos y manejo", Singapore Medical Journal 53, no. 5 (2012): 357–60.

cuando estos pacientes disminuyeron los opioides: Joseph W. Frank, Travis I. Lovejoy, William C. Becker, Benjamin J. Morasco, Christopher J. Koenig, Lilian Hoffecker, Hannah R. Dischinger, et al., "Patient Outcomes in Dose Reduction o Interrupción de la terapia con opioides a largo plazo: una revisión sistemática", Annals of Internal Medicine 167, no. 3 (2017): 181–91, https://doi.org/10.7326/M17-0598.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

"sensibilidad disminuida de los circuitos de recompensa": Nora D. Volkow, Joanna S. Fowler y Gene-Jack Wang, "Rol de la dopamina en el refuerzo de drogas y la adicción en humanos: resultados de estudios de imágenes", Behavioral Pharmacology 13, no. 5 (2002): 355–66, https://doi.org/10.1097/00008877-200209000-00008 .

"Recaída provocada por la disforia": George F. Koob, "Desregulación homeostática hedónica como impulsor del comportamiento de búsqueda de drogas", Drug Discovery Today: Disease Models 5, no. 4 (2008): 207–15, https://doi.org/10.1016/j.ddmod.2009.04.002.

adicción al juego: Jakob Linnet, Ericka Peterson, Doris J. Doudet, Albert Gjedde y Arne Møller, "Dopamine Release in Ventral Striatum of Pathological Gamblers Losing Money", Acta Psychiatrica Scandinavica 122, no. 4 (2010): 326–33, https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2010.01591.x .

plasticidad dependiente de la experiencia: Terry E. Robinson y Bryan Kolb, "Plasticidad estructural asociada con la exposición a drogas de abuso", Neurofarmacología 47, suplemento. 1 (2004): 33–46, https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2004.06.025.

La capacidad de aprender de las ratas: Brian Kolb, Grazyna Gorny, Yilin Li, Anne-Noël Samaha y Terry E. Robinson, "La anfetamina o la cocaína limitan la capacidad de la experiencia posterior para promover la plasticidad estructural en el neocórtex y el núcleo accumbens", Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América 100, no. 18 (2003): 10523–28, https://doi.org/10.1073/pnas.1834271100.

nuevas vías sinápticas para crear comportamientos saludables: Sandra Chanraud, Anne-Lise Pitel, Eva M. Muller-Oehring, Adolf Pfefferbaum y Edith V. Sullivan, "Remapping the Brain to Compensate for Impairment in Recovering Alcoholics", Cerebral Cortex 23 (2013): 97–104, https://doi.org/10.1093/cercor/bhr381 ; Changhai Cui, Antonio Noronha, Kenneth R. Warren, George F. Koob, Rajita Sinha, Mahesh Thakkar, John Matochik, et al., "Brain Pathways to Recovery from Alcohol Dependence", Alcohol 49, no . 5 (2015): 435–52. https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2015.04.006.

optogenética: Vincent Pascoli, Marc Turiault y Christian Lüscher, "Reversal of Cocaine-Evoked Synaptic Potentiation Resets Drug-Induced Adaptive Behaviour", Nature 481 (2012): 71–75, https://doi.org/10.1038/nature10709.

"un boleto a la seguridad": Henry Beecher, "Pain in Men Wounded in Battle", Anesthesia & Analgesia, 1947, https://doi.org/10.1213/00000539-194701000-00005.

pie primero en un clavo de quince centímetros: JP Fisher, DT Hassan y N. O'Connor, "Case Report on Pain", British Medical Journal 310, no. 6971 (1995): 70, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2548478/pdf/bmj00574-0074.pdf.

"Somos cactus en la selva tropical": el Dr. Tom Finucane es profesor de medicina en Johns Hopkins en Baltimore, cuyo trabajo encontré cuando estaba dando una conferencia allí en una cátedra visitante. Fue durante una cena con algunos de sus alumnos que escuché por primera vez esta frase, y supe que tenía que encontrar la manera de incluirla en este libro.

la transmisión de dopamina aún está por debajo de lo normal: Nora D. Volkow, Joanna S. Fowler, Gene-Jack Wang y James M. Swanson, "Dopamine in Drug Abuse and Addiction: Results from Imaging Studies

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

e implicaciones del tratamiento", Molecular Psychiatry 9, no. 6 (junio de 2004): 557–69, https://doi.org/10.1038/sj.mp.4001507.

Después de un mes de no beber: Sandra A. Brown y Marc A. Schuckit, "Cambios en la depresión entre los alcohólicos abstinentes", Journal on Studies of Alcohol 49, no. 5 (1988): 412–17, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3216643/.

tratamientos estándar para la depresión: Kenneth B. Wells, Roland Sturm, Cathy D. Sherbourne y Lisa S. Meredith, Caring for Depression (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1996).

usando su droga preferida de manera controlada: Mark B. Sobell y Linda C. Sobell, "Controlled Drinking after 25 Years: How Important Was the Great Debate?", Addiction 90, no. 9 (1995): 1149– 53. Linda C. Sobell, John A. Cunningham y Mark B. Sobell, "Recuperación de problemas con el alcohol con y sin tratamiento: prevalencia en dos encuestas de población", American Journal of Public Health 86, no . . 7 (1996): 966–72.

efecto de la violación de la abstinencia: Roelof Eikelboom y Randelle Hewitt, "Acceso intermitente a una solución de sacarosa para ratas causa aumentos a largo plazo en el consumo", Fisiología y comportamiento 165 (2016): 77–85, https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.07.002.

atracones de alcohol tan pronto como tienen acceso: Valentina Vengeliene, Ainhoa Bilbao y Rainer Spanagel, "El modelo del efecto de privación de alcohol para estudiar el comportamiento de recaída: una comparación entre ratas y ratones", Alcohol 48, no. 3 (2014): 313–20, https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2014.03.002.

Autovinculante es el término para describir: Me encontré por primera vez con el término autovinculante en este artículo de Sally Satel y Scott O. Lilienfeld. Sally Satel y Scott O. Lilienfeld, "Addiction and the Brain-Disease Fallacy", Frontiers in Psychiatry 4 (marzo de 2014): 1–11, https://doi.org/10.3389/fpsyt.2013.00141. He sido fanático del trabajo de Satel durante algún tiempo, y aquí estaba ella usando la autounión para enfatizar "el gran papel de la agencia personal en la perpetuación del ciclo de uso y recaída". Pero no estoy de acuerdo con la premisa básica de este artículo, que argumenta que nuestra capacidad de autoatarnos refuta el modelo de enfermedad de la adicción. Para mí, nuestra necesidad de atarnos a nosotros mismos habla del poderoso tirón de la adicción y los cambios cerebrales que la acompañan, de acuerdo con el modelo de la enfermedad. El economista Thomas Schelling también aborda el concepto de autovinculación, pero lo llama "autogestión" y "autocontrol": "Self Command in Practice, in Policy, and in a Theory of Rational Choice", American Economic
Review 74 , No. 2 (1984): 1–11, https://econpapers.repec.org/article/aeaaecrev/v_3a74_3ay_3a1984_3ai_3a2_3ap_3a1-11.htm. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2013.00141/full.

naltrexona media hora antes: JD Sinclair, "Evidence about the Use of Naltrexone and for Different Ways of Using It in the Treatment of Alcoholism," Alcohol and Alcoholism 36, no. 1 (2001): 2–10, https://doi.org/10.1093/alcalc/36.1.2.

hospital de tratamiento de adicciones en Beijing: Anna Lembke y Niushen Zhang, "Un estudio cualitativo de usuarios de heroína que buscan tratamiento en la China contemporánea", Addiction Science & Clinical Practice 10, no. 23 (2015), https://doi.org/10.1186/s13722-015-0044-3.

reacción similar al disulfiram al alcohol: Jeffrey S. Chang, Jenn Ren Hsiao y Che Hong Chen, "ALDH2 Polymorphism and Alcohol-Related Cancers in Asians: A Public Health Perspective" Revista de Ciencias Biomédicas 24, no. 19 (2017): 1–10, https://doi.org/10.1186/s12929-017-0327-y.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

cirugia de banda gastrica . . . un nuevo problema con el alcohol: Magdalena Plecka Östlund, Olof Backman, Richard Marsk, Dag Stockeld, Jesper Lagergren, Finn Rasmussen y Erik Näslund, "Increased Admission for Alcohol Dependence after Gastric Bypass Surgery Compared with Restrictive Bariatric Surgery," JAMA Surgery 148 , No. 4 (2013): 374–77, https://doi.org/10.1001/jamasurg.2013.700.

acceso extendido. . . metanfetamina: Jason L. Rogers, Silvia De Santis y Ronald E. Ver, "La autoadministración prolongada de metanfetamina mejora el restablecimiento de la búsqueda de drogas y perjudica el reconocimiento de objetos novedosos en ratas", Psychopharmacology 199, no . 4 (2008): 615–24, https://doi.org/10.1007/s00213-008-1187-7.

acceso extendido. . . nicotina: Laura E. O'Dell, Scott A. Chen, Ron T. Smith, Sheila E. Specio, Robert L. Balster, Neil E. Paterson, Athina Markou, et al., "Extended Access to Nicotine Self Administration Leads to Dependencia: medidas circadianas, medidas de abstinencia y comportamiento de extinción en ratas", Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics 320, no. 1 (2007): 180–93, https://doi.org/10.1124/jpet.106.105270.

acceso extendido. . . heroína: Scott A. Chen, Laura E. O'Dell, Michael E. Hoefer, Thomas N. Greenwell, Eric P. Zorrilla y George F. Koob, "Acceso ilimitado a la autoadministración de heroína: marcadores motivacionales independientes de dependencia de opiáceos", Neuropsicofarmacología 31, no. 12 (2006): 2692–707, https://doi.org/10.1038/sj.npp.1301008.

acceso extendido. . . alcohol: Marcia Spoelder, Peter Hesseling, Annemarie M. Baars, José G. Lozeman-van't Klooster, Marthe D. Rotte, Louk JMJ Vanderschuren y Heidi MB Lesscher, "La variación individual en la ingesta de alcohol predice el refuerzo, la motivación y el uso compulsivo de alcohol en ratas", Alcoholismo: investigación clínica y experimental 39, no . 12 (2015): 2427–37, https://doi.org/10.1111/acer.12891.

cantidades constantes de cocaína: Serge H. Ahmed y George F. Koob, "Transition from Moderate to Excessive Drug Intake: Change in Hedonic Set Point", Science 282, no. 5387 (1998): 298–300, https://doi.org/10.1126/science.282.5387.298.

un boleto de lotería ganador: Anne L. Bretteville-Jensen, "Addiction and Discounting", Journal of Health Economics 18, no. 4 (1999): 393–407, https://doi.org/10.1016/S0167-6296(98)00057-5.

Fumadores de cigarrillos. . . descuentos en recompensas futuras: Warren K. Bickel, Benjamin P. Kowal y Kirstin M. Gatchalian, "Understanding Addiction as a Pathology of Temporal Horizon," Behavior Analyst Today 7, no. 1 (2006): 32–47, https://doi.org/10.1037/h0100148.

Los "horizontes temporales" se reducen: Nancy M. Petry, Warren K. Bickel y Martha Arnett, "Horizontes de tiempo reducidos e insensibilidad a las consecuencias futuras en los adictos a la heroína", Addiction 93, no. 5 (1998): 729–38, https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1998.9357298.x.

Recompensas inmediatas frente a demoras: Samuel M. McClure, David I. Laibson, George Loewenstein y Jonathan D. Cohen, "Separate Neural Systems Value Immediate and Delayed Monetary Rewards", Science 306, no. 5695 (2004): 503–7, https://doi.org/10.1126/science.1100907.

Jóvenes brasileños que viven en favelas: Dandara Ramos, Tânia Victor, Maria L. Seidl-de-Moura y Martin Daly, "Future Discounting by Slum-Dwelling Youth versus University Students in Rio de Janeiro," Journal of Research on Adolescence 23 , no . 1 (2013): 95–102, https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00796.x.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

la cantidad de tiempo libre en: Robert William Fogel, The Fourth Great Awakening and the Future of Egalitarism (Chicago: University of Chicago Press, 2000). Estos datos sobre el ocio y el trabajo en los Estados Unidos provienen del libro de Fogel, un análisis impresionante de la transformación económica, social y espiritual en los Estados Unidos en los últimos cuatrocientos años.

los países de ingresos altos son similares: OCDE, "Especial: Medición del ocio en los países de la OCDE", en Panorama de la sociedad 2009: Indicadores sociales de la OCDE (Paris: OECD Publishing, 2009), https://doi.org/10.1787/soc_glance -2008-es.

difiere según la educación y el nivel socioeconómico: David R. Francis, "Por qué las personas con altos ingresos trabajan más horas", resumen de la Oficina Nacional de Investigación Económica, septiembre de 2020. http://www.nber.org/digest/jul06/w11895.html.

"cambiaron su tiempo libre a los videojuegos": Mark Aguiar, Mark Bils, Kerwin K. Charles y Erik Hurst, "Leisure Luxuries and the Labor Supply of Young Men", documento de trabajo de la Oficina Nacional de Investigación Económica, junio de 2017, https: / /doi.org/10.3386/w23552.

"Solucionadores de problemas aburridos o frustrados": Eric J. Iannelli, "Species of Madness", suplemento literario del Times, 22 de septiembre de 2017.

"mujeres para bajar la mirada": "Corán: versículo 24:31", consultado el 2 de julio de 2020, http://corpus.quran.com/translation.jsp?chapter=24&verse=31.

"pantalones cortos y faldas cortas": La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, "Vestido y apariencia", consultado el 2 de julio de 2020, https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/for-the-fortalence-de-juventud/vestimenta-y-apariencia?lang=eng.

3000 nuevos snacks sin gluten: M. Shahbandeh, "Gluten-Free Food Market Value in the United States from 2014 to 2025," Statista, 20 de noviembre de 2019, consultado el 2 de julio de 2020, https://www.statista.com/statistics/884086/us-gluten-free-food-market-value/.

famoso experimento de malvavisco de Stanford: Yuichi Shoda, Walter Mischel y Philip K. Peake, "Predicción de las competencias cognitivas y de autorregulación de los adolescentes a partir del retraso preescolar de la gratificación: identificación de las condiciones de diagnóstico", Psicología del desarrollo 26, no. 6 (1990): 978–86, https://doi.org/10.1037/0012-1649.26.6.978.

"cubran sus ojos con sus manos": Roy F. Baumeister, "¿Adónde ha ido su fuerza de voluntad?", New Scientist 213, no. 2849 (2012): 30–31, https://doi.org/10.1016/s0262-4079(12)60232-2.

"reverencia por el hombre moral": Immanuel Kant, "Fundamentos de la metafísica de la moral (1785)", Cambridge Texts in the History of Philosophy (Cambridge: Cambridge University Press, 1998).

la buprenorfina disminuye el uso de opioides ilícitos: John Strang, Thomas Babor, Jonathan Caulkins, Benedikt Fischer, David Foxcroft y Keith Humphreys, "Política de drogas y el bien público: evidencia de intervenciones efectivas", Lancet 379 (2012): 71-83 .

los médicos en Arkansas escribieron 116 recetas de opioides: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "US Opioid Prescribing Rate Maps", consultado el 2 de julio de 2020, https://www.cdc.gov/drugoverdose/maps/rxrate-maps.html.

la evidencia de los medicamentos psicotrópicos en general no es sólida: Robert Whitaker, Anatomy of an Epidemic: Magic Bullets, Psychiatric Drugs, and the Astonishing Rise of Mental Illness in

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

América (Nueva York: Crown, 2010).

A pesar de los aumentos sustanciales en la financiación. . . para medicamentos psiquiátricos: Anthony F. Jorm, Scott B. Patten, Traolach S. Brugha y Ramin Mojtabai, "¿Ha aumentado la provisión de tratamiento reducido la prevalencia de los trastornos mentales comunes? Revisión de la evidencia de cuatro países", World Psychiatry 16, no. 1 (2017): 90–99, https://doi.org/10.1002/wps.20388.

proceso llamado hiperalgesia inducida por opioides: Larry F. Chu, David J. Clark y Martin S. Angst, "Tolerancia a los opioides e hiperalgesia en pacientes con dolor crónico después de un mes de terapia oral con morfina: un estudio prospectivo preliminar", Journal of Pain 7 , No. 1 (2006): 43–48, https://doi.org/10.1016/j.jpain.2005.08.001.

"El tratamiento con medicamentos para el TDAH está asociado con el deterioro": Gretchen LeFever Watson, Andrea Powell Arcona y David O. Antonuccio, "La crisis del abuso de drogas para el TDAH en los campus universitarios estadounidenses", Psicología humana ética y psiquiatría 17, no. 1 (2015). https://doi.org/10.1891/1559-4343.17.1.5.

disforia tardía: consulte S. El-Mallakh, Yonglin Gao y R. Jeannie Roberts, "Tardive Dysphoria: The Role of Long Term Antidepressant Use in-Inducing Chronic Depression," Medical Hypotheses 76, no. 6 (2011): 769–73, https://doi.org/10.1016/j.mehy.2011.01.020.

los antidepresivos hacen que las personas estén "mejor que bien": Peter D. Kramer, Listening to Prozac (Nueva York: Viking Press, 1993).

7,5 por ciento de los niños estadounidenses: Lajeana D. Howie, Patricia N. Pastor y Susan L. Lukacs, "Uso de medicamentos prescritos para dificultades emocionales o de comportamiento entre niños de 6 a 17 años en los Estados Unidos, 2011–2012", Salud Cuidado en los Estados Unidos: Desarrollos y Consideraciones 5, no. 148 (2015): 25–35.

hasta diez mil niños pequeños: Alan Schwarz, "Thousands of Toddlers Are Medicated for ADHD, Report Finds, Raising Worries", New York Times, 16 de mayo de 2014.

"reacción al trato adverso e inhumano": Edmund C. Levin, "Los desafíos de tratar el trastorno traumático del desarrollo en una agencia residencial para jóvenes", Revista de la Academia Estadounidense de Psicoanálisis y Psiquiatría Dinámica 37, no. 3 (2009): 519–38, https://doi.org/10.1521/jaap.2009.37.3.519.

"La privación del vecindario está asociada": Casey Crump, Kristina Sundquist, Jan Sundquist y Marilyn A. Winkleby, "La privación del vecindario y la prescripción de medicamentos psiquiátricos: un estudio multinivel nacional sueco", Annals of Epidemiology 21, no. 4 (2011): 231–37, https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2011.01.005.

"condados con peores perspectivas económicas": Robin Ghertner y Lincoln Groves, "The Opioid Crisis and Economic Opportunity: Geographic and Economic Trends", Resumen de investigación de ASPE del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., 2018, https: //aspe.hhs .gov/system/files/pdf/259261/ASPEEconomicOpportunityOpioidCrisis.pdf.

Los pacientes de Medicaid mueren a causa de los opioides: Mark J. Sharp y Thomas A. Melnik, "Muertes por envenenamiento con analgésicos opioides: estado de Nueva York, 2003–2012", Informe semanal de morbilidad y mortalidad 64, no. 14 (2015): 377–80; P. Coolen, S. Best, A. Lima, J. Sabel y LJ Paulozzi, "Muertes por sobredosis relacionadas con opioides recetados entre los afiliados a Medicaid—Washington, 2004–2007" Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad 58, no. 42 (2009): 1171–75.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

"medicamento solo, en lugar de ser liberador": Alexandrea E. Hatcher, Sonia Mendoza y Helena Hansen, "A expensas de una vida: raza, clase y el significado de la buprenorfina en la 'atención' farmacéutica", Uso y uso indebido de sustancias 53, núm. 2 (2018): 301–10, https://doi.org/10.1080/10826084.2017.1385633. diez

hombres se ofrecieron como voluntarios para sumergirse: Petr Šrámek, Marie Šimečková, Ladislav Janský, Jarmila Šavlíková y Stanislav Vybíral, "Human Physiological Responses to Immersion into Water of Different Temperatures," European Journal of Applied Physiology 81 (2000): 436–42, https://doi.org/10.1007/s004210050065.

cerebros de ardillas terrestres en hibernación: Christina G. von der Ohe, Corinna Darian-Smith, Craig C. Garner y H. Craig Heller, "Plasticidad neuronal ubicua y dependiente de la temperatura en hibernadores", Journal of Neuroscience 26, no. 41 (2006): 10590–98, https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2874-06.2006.

una serie de experimentos con perros: Russell M. Church, Vincent LoLordo, J. Bruce Overmier, Richard L. Solomon y Lucille H. Turner, "Cardiac Responses to Shock in Curarized Dogs: Effects of Shock Intensity and Duration, Warning Signal, and Prior Experience with Shock", Journal of Comparative and Physiological Psychology 62, no. 1 (1966): 1–7, https://doi.org/10.1037/h0023476; Aaron H. Katcher, Richard L. Solomon, Lucille H. Turner, Vincent LoLordo, J. Bruce Overmier y Robert A. Rescorla, "Respuestas de la frecuencia cardíaca y la presión arterial a las descargas señalizadas y no señalizadas: efectos de la simpatectomía cardiaca", Journal of Psicología Comparada y Fisiológica 68, no. 2 (1969): 163–74; Richard L. Solomon y John D. Corbit, "Una teoría de la motivación del proceso opuesto", American Economic Review 68, no. 6 (1978): 12–24.

"¡eso que los hombres llaman placer!": RS Bluck, Plato's Phaedo: A Translation of Plato's Phaedo (Londres: Routledge, 2014), https://www.google.com/books/edition/Plato_s_Phaedo/7FzXAwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=%22qué+extraño+parece+ser+esta+cosa+que+los+hombres+llaman+placer%22&pg=PA41&printsec=portada.

"hijo fue alcanzado por un rayo": Helen B. Taussig, "'Death' from Lightning and the Possibility of Living Again", American Scientist 57, no. 3 (1969): 306–16.

"desafíos ambientales o autoimpuestos": Edward J. Calabrese y Mark P. Mattson, "¿Cómo afecta la hormesis a la biología, la toxicología y la medicina?", npj Envejecimiento y mecanismos de la enfermedad 3, no. 13 (2017), https://doi.org/10.1038/s41514-017-0013-z.

Gusanos expuestos a temperaturas: James R. Cypser, Pat Tedesco y Thomas E. Johnson, "Hormesis and Aging in Caenorhabditis Elegans", Experimental Gerontology 41, no. 10 (2006): 935–39, https://doi.org/10.1016/j.exger.2006.09.004.

Moscas de la fruta que se centrifugaron: Nadège Minois, "The Hormetic Effects of Hypergravity on Longevity and Aging," Dose-Response 4, no. 2 (2006), https://doi.org/10.2203/dose-response.05-008.minois . Cuando leí este estudio, imaginé pasar de dos a cuatro semanas en un Gravitron en mi parque de diversiones local, el gran barril vertical que gira a 33 revoluciones por minuto, creando un efecto centrífugo equivalente a casi 3 g antes de que el piso se caiga. Dado que el promedio de vida de la mosca de la fruta es de cincuenta días, esto equivale a más de cincuenta años humanos en el Gravitron. ¡Esas pobres moscas!

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

"inmunidad anticancerígena estimulada": Shizuyo Sutou, "La radiación de dosis baja de las bombas atómicas alarga la vida útil y reduce la mortalidad por cáncer en relación con las personas no irradiadas", Genes and Environment 40, no. 26 (2018), https://doi.org/10.1186/s41021-018-0114-3.

estos hallazgos son controvertidos: John B. Cologne y Dale L. Preston, "Longevity of Atomic Bomb Survivors," Lancet 356, no. 9226 (22 de julio de 2000): 303–7, https://doi.org/10.1016/S0140-6736(00)02506-X .

la restricción calórica prolonga la vida útil: Mark P. Mattson y Ruiqian Wan, "Efectos beneficiosos del ayuno intermitente y la restricción calórica en los sistemas cardiovascular y cerebrovascular" Revista de Bioquímica Nutricional 16, no. 3 (2005): 129–37, https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2004.12.007.

"Matarme de hambre dos días a la semana": Aly Weisman y Kristen Griffin, "Jimmy Kimmel Lost a Ton of Weight on This Radical Diet", Business Insider, 9 de enero de 2016.

El ejercicio aumenta muchos de los neurotransmisores: Anna Lembke y Amer Raheemullah, "Addiction and Exercise", en Lifestyle Psychiatry: Using Exercise, Diet and Mindfulness to Manage Psychiatric Disorders, ed. Doug Noordsy (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2019).

El antiguo papel de la dopamina en el movimiento físico: Daniel T. Omura, Damon A. Clark, Aravinthan D. T. Samuel y H. Robert Horvitz, "La señalización de dopamina es esencial para tasas precisas de locomoción por C. Elegans", PLOS ONE 7, no. 6 (2012), https://doi.org/10.1371/journal.pone.0038649.

la mitad de sus horas de vigilia sentados: Shu W. Ng y Barry M. Popkin, "Uso del tiempo y actividad física: un alejamiento del movimiento en todo el mundo", Obesity Reviews 13, no. 8 (agosto de 2012): 659–80, https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.

recorrer decenas de kilómetros al día: Mark P. Mattson, "Energy Intake and Exercise as Determinants of Brain Health and Vulnerability to Injury and Disease," Cell Metabolism 16, no. 6 (2012): 706–22, https://doi.org/10.1016/j.cmet.2012.08.012.

El ejercicio tiene más. . . que cualquier pastilla que pueda recetar: BK Pedersen y B. Saltin, "Exercise as Medicine—Evidence for Prescribing Exercise as Therapy in 26 Different Chronic Diseases," Revista escandinava de medicina y ciencia en deportes 25, no. T3 (2015): 1–72.

"tiranía de la conveniencia": Tim Wu, "La tiranía de la conveniencia", New York Times, 6 de febrero de 2018.

"De dos dolores que ocurren juntos": Hipócrates, Aforismos, consultado el 8 de julio de 2020, http://classics.mit.edu/Hippocrates/aphorisms.1.i.html.

aplicación de un segundo estímulo doloroso: Christian Sprenger, Ulrike Bingel y Christian Büchel, "Treating Pain with Pain: Supraspinal Mechanisms of Endogenous Analgesia Elicited by Heterotopic Noxious Conditioning Stimulation," Pain 152, no. 2 (2011): 428–39, https://doi.org/10.1016/j.pain.2010.11.018.

"La punción, que puede lesionar": Liu Xiang, "Inhibir el dolor con dolor: un neuromecanismo básico de la analgesia con acupuntura", Chinese Science Bulletin 46, no. 17 (2001): 1485–94, https://doi.org/10.1007/BF03187038.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

"mayor reducción en sus puntajes de dolor": Jarred Younger, Noorulain Noor, Rebecca McCue y Sean Mackey, "Naltrexona en dosis bajas para el tratamiento de la fibromialgia: hallazgos de un estudio pequeño, aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo, contrabalanceado, Crossover Trial Assessing Daily Pain Levels", Arthritis and Rheumatism 65, no. 2 (2013): 529–38, https://doi.org/10.1002/art.37734.

"tonterías incomprensibles formadas por neologismos extraños": Ugo Cerletti, "Información antigua y nueva sobre electroshock", American Journal of Psychiatry 107, no. 2 (1950): 87–94, https://doi.org/10.1176/ajp.107.2.87.

"ECT produce varios": Amit Singh y Sujita Kumar Kar, "¿Cómo funciona la terapia electroconvulsiva?: Comprensión de los mecanismos neurobiológicos", Psicofarmacología clínica y neurociencia 15, no. 3 (2017): 210–21, https://doi.org/10.9758/cpn.2017.15.3.210.

"He hecho tanto solo": Mark Synnott, The Impossible Climb: Alex Honnold, El Capitan, and the Climbing Life (Nueva York: Dutton, 2018).

las ratas corren hasta que mueren: Chris M. Sherwin, "Voluntary Wheel Running: A Review and Novel Interpretation," Animal Behavior 56, no. 1 (1998): 11–27, https://doi.org/10.1006/anbe.1998.0836.

"los ratones salvajes corrieron en las ruedas todo el año": Johanna H. Meijer y Yuri Robbers, "Wheel Running in the Wild", Actas de la Royal Society B: Ciencias biológicas, 7 de julio de 2014, https://doi.org/10.1098/rspb.2014.0210.

el estrés por sí solo puede aumentar la liberación de dopamina: Daniel Saal, Yan Dong, Antonello Bonci y Robert C. Malenka, "Drugs of Abuse and Stress Trigger a Common Synaptic Adaptation in Dopamine Neurons", Neuron 37, no. 4 (2003): 577–82, https://doi.org/10.1016/S0896-6273(03)00021-7.

"el paracaidismo tiene similitudes con los comportamientos adictivos": Ingmar HA Franken, Corien Zijlstra y Peter Muris, "Are Nonpharmacological Induced Rewards Related to Anhedonia? Un estudio entre paracaidistas", Progreso en neuropsicofarmacología y psiquiatría biológica 30, no. 2 (2006): 297–300, https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2005.10.011.

"hielo enfriador para enfriar mi núcleo": Kate Knibbs, "Todo el equipo que una leyenda de ultramaratonista trae consigo en el camino", Gizmodo, 29 de octubre de 2015, https://gizmodo.com/all-the-gear-an-ultramarathon-leyenda-trae-con-él-en-1736088954.

"memorizar miles de intrincadas secuencias de manos y pies": Mark Synnott, "How Alex Honnold Made the Ultimate Climb without a Rope", National Geographic en línea, consultado el 8 de julio de 2020, https://www.nationalgeographic.com/magazine/2019/02/alex-honnold-hizo-ultimate-climb-el capitan-sin-cuerda.

"Síndrome de sobreentrenamiento": Jeffrey B. Kreher y Jennifer B. Schwartz, "Síndrome de sobreentrenamiento: una guía práctica", Sports Health 4, no. 2 (2012), https://doi.org/10.1177/1941738111434406.

los asalariados altamente educados están trabajando más: David R. Francis, "Por qué los altos ingresos trabajan más horas", resumen de la Oficina Nacional de Investigación Económica, consultado el 5 de febrero de 2021, https://www.nber.org/digest/jul06/w11895.html.

adulto promedio dice entre 0,59 y 1,56 mentiras al día: Silvio José Lemos Vasconcellos, Matheus Rizzatti, Thamires Pereira Barbosa, Bruna Sangoi Schmitz, Vanessa Cristina Nascimento Coelho,

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

y Andrea Machado, "Comprender mentiras basadas en la psicología evolutiva: una revisión crítica", Tendencias en Psicología 27, no. 1 (2019): 141–53, https://doi.org/10.9788/TP2019.1-11.

los mecanismos neurobiológicos de la honestidad: Michel André Maréchal, Alain Cohn, Giuseppe Ugazio y Christian C. Ruff, "Aumentar la honestidad en humanos con estimulación cerebral no invasiva" Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América 114, no. 17 (2017): 4360–64, https://doi.org/10.1073/pnas.1614912114.

La oxitocina conduce a un aumento de la dopamina en el cerebro: la oxitocina también provoca la liberación de serotonina (5HT) en el objetivo principal de la dopamina, el núcleo accumbens, y es la liberación de serotonina en el núcleo accumbens lo que es más importante que la liberación de dopamina para promover " conductas prosociales". Sin embargo, la liberación simultánea de dopamina es probablemente lo que hace que las conductas prosociales sean potencialmente adictivas. Lin W. Hung, Sophie Neuner, Jai S. Polepalli, Kevin T. Beier, Matthew Wright, Jessica J. Walsh, Eastman M. Lewis, et al., "Gating of Social Reward by Oxytocin in the Ventral Tegmental Area", Science 357, núm. 6358 (2017): 1406–11, https://doi.org/10.1126/science.aan4994.

rata atrapada dentro de una botella de plástico: Seven E. Tomek, Gabriela M. Stegmann y M. Foster Olive, "Effects of Heroin on Rat Prosocial Behavior," Addiction Biology 24, no. 4 (2019): 676–84, https://doi.org/10.1111/adb.12633.

Filosofía y enseñanzas de AA: Doce Pasos y Doce Tradiciones (Nueva York: Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos).

concepto de "el falso yo": Donald W. Winnicott, "Ego Distortion in Terms of True and False Self," en The Maturational Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development (Nueva York: International Universities Press, 1960), 140–57.

"un sentimiento de conexión": Mark Epstein, Going on being: Life at the Crossroads of Buddhism and Psychotherapy (Boston: Wisdom Publications, 2009).

los niños experimentaron una promesa incumplida: Celeste Kidd, Holly Palmeri y Richard N. Aslin, "Meriendas racionales: la toma de decisiones de los niños pequeños en la tarea de malvaviscos está moderada por las creencias sobre la confiabilidad ambiental", Cognition 126, no . 1 (2013): 109–14, https://doi.org/10.1016/j.cognition.2012.08.004.

"te acaban de despedir de tu trabajo": Warren K. Bickel, A. George Wilson, Chen Chen, Mikhail N. Koffarnus y Christopher T. Franck, "Atrapado en el tiempo: el shock de ingresos negativos restringe la ventana temporal de valoración que abarca el futuro y el pasado", PLOS ONE 11, no. 9 (2016): 1– 12, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163051.

activamente involucrados en organizaciones religiosas: Mark J. Edlund, Katherine M. Harris, Harold G. Koenig, Xiaotong Han, Greer Sullivan, Rhonda Mattox y Lingqi Tang, "Religiosidad y disminución del riesgo de trastornos por uso de sustancias: ¿el efecto está mediado por el apoyo social o el estado de salud mental?", Psiquiatría social y epidemiología psiquiátrica 45 (2010) : 827 –36, https://doi.org/10.1007/s00127-009-0124-3.

"placer que obtengo del servicio dominical": Laurence R. Iannaccone, "Sacrifice and Stigma: Reducing Free-Riding in Cults, Communes, and Other Collectives", Journal of Political Economy 100, no. 2 (1992): 271–91.

"comportamientos estigmatizantes que reducen la participación": Laurence R. Iannaccone, "Por qué las iglesias estrictas son fuertes", American Journal of Sociology 99, no. 5 (1994): 1180–1211,

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

https://doi.org/10.2307/2781147.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Bibliografía

Adinoff, Bryan. "Procesos neurobiológicos en la recompensa y la adicción a las drogas". Harvard Review of Psychiatry 12, no. 6 (2004): 305–20. https://doi.org/10.1080/10673220490910844.

Aguiar, Mark, Mark Bils, Kerwin Kofi Charles y Erik Hurst. "Lujos de ocio y la oferta laboral de los hombres jóvenes". Documento de trabajo de la Oficina Nacional de Investigación Económica, junio de 2017. https://doi.org/10.3386/w23552.

Ahmed, SH y GF Koob. "Transición de consumo moderado a excesivo de medicamentos: cambio en el punto de ajuste hedónico". Ciencia 282, núm. 5387 (1998): 298–300. https://doi.org/10.1126/science.282.5387.298.

Grupo de trabajo de la ASPPH sobre iniciativas de salud pública para abordar la crisis de los opiáceos. Aportando ciencia para influir en los opioides: informe y recomendaciones, noviembre de 2019.

Bachhuber, Marcus A., Sean Hennessy, Chinazo O. Cunningham y Joanna L. Starrels. "Aumento de las recetas de benzodiacepinas y la mortalidad por sobredosis en los Estados Unidos, 1996-2013". Diario Americano de Salud Pública 106, no. 4 (2016): 686–88. https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303061.

Bassareo, Valentina y Gaetano Di Chiara. "Modulación de la activación inducida por la alimentación de la transmisión de dopamina mesolímbica por estímulos apetitivos y su relación con el estado motivacional". Revista Europea de Neurociencia 11, no. 12 (1999): 4389–97. https://doi.org/10.1046/j.1460-9568.1999.00843.x .

Baumeister, Roy F. "¿Adónde se ha ido tu fuerza de voluntad?" Nuevo científico 213, no. 2849 (2012): 30–31. https://doi.org/10.1016/s0262-4079(12)60232-2.

Beecher, Henry. "Dolor en hombres heridos en batalla". Anestesia y Analgesia 26, no. 1 (1947): 21. https://doi.org/10.1213/00000539-194701000-00005.

Bickel, Warren K., A. George Wilson, Chen Chen, Mikhail N. Koffarnus y Christopher T. Franck. "Atrapado en el tiempo: el shock de ingresos negativos restringe la ventana temporal de valoración que abarca el futuro y el pasado". PLOS UNO 11, núm. 9 (2016): 1–12. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163051.

Bickel, Warren K., Benjamin P. Kowal y Kirstin M. Gatchalian. "Comprender la adicción como una patología del horizonte temporal". Analista de Comportamiento Hoy 7, no. 1 (2006): 32–47. https://doi.org/10.1037/h0100148.

Blanchflower, David G. y Andrew J. Oswald. "Infelicidad y dolor en la América moderna: ¿un ensayo de revisión y evidencia adicional sobre la felicidad para todos de Carol Graham?" Documento de debate del IZA Institute of Labor Economics, noviembre de 2017.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Bluck, Fedón de RS Platón : una traducción del Fedón de Platón. Londres: Routledge, 2014. https://www.google.com/books/edition/Plato_s_Phaedo/7FzXAwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=%22qué+extraño+parece+ser+esta+cosa+que+los+hombres+llaman+placer%22&pg=PA41&printsec=portada.

Bretteville-Jensen, AL "Adicción y descuento". Revista de Economía de la Salud 18, no. 4 (1999): 393–407. https://doi.org/10.1016/S0167-6296(98)00057-5.

Brown, SA y MA Schuckit. "Cambios en la depresión entre alcohólicos abstinentes". Revista sobre estudios de alcohol 49, no. 5 (1988): 412–17. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=Citation&list_uids=3216643.

Calabrese, Edward J. y Mark P. Mattson. "¿Cómo impacta la hormesis en la biología, la toxicología y la medicina?" npj Envejecimiento y mecanismos de enfermedad 3, no. 13 (2017). https://doi.org/10.1038/s41514-017-0013-z.

"Dolores capitales". Economista, 18 de julio de 2020.

Case, Anne y Angus Deaton. Muertes de la desesperación y el futuro del capitalismo. Princeton, Nueva Jersey: Princeton University Press, 2020. https://doi.org/10.2307/j.ctvpr7rb2.

Centros de Control y Prevención de Enfermedades. "Mapas de tasas de prescripción de opioides de EE. UU.". Consultado el 2 de julio de 2020. https://www.cdc.gov/drugoverdose/maps/rxrate-maps.html.

CERLETTI, Ugo. "Información antigua y nueva sobre electroshock". Diario Americano de Psiquiatría 107, no. 2 (1950): 87–94. https://doi.org/10.1176/ajp.107.2.87.

Chang, Jeffrey S., Jenn Ren Hsiao y Che Hong Chen. "Polimorfismo ALDH2 y cánceres relacionados con el alcohol en asiáticos: una perspectiva de salud pública". Revista de Ciencias Biomédicas 24, no. 1 (2017): 1–10. https://doi.org/10.1186/s12929-017-0327-y.

Chanraud, Sandra, Anne-Lise Pitel, Eva M. Muller-Oehring, Adolf Pfefferbaum y Edith V. Sullivan. "Reasignación del cerebro para compensar el deterioro en los alcohólicos en recuperación", Cerebral Cortex 23 (2013): 97–104. https://doi.org/10.1093/cercor/bhr381.

Chen, Scott A., Laura E. O'Dell, Michael E. Hoefer, Thomas N. Greenwell, Eric P. Zorrilla y George F. Koob. "Acceso ilimitado a la autoadministración de heroína: marcadores motivacionales independientes de dependencia de opiáceos". Neuropsicofarmacología 31, no. 12 (2006): 2692–707. https://doi.org/10.1038/sj.npp.1301008.

Chiara, G. Di y A. Imperato. "Las drogas de las que abusan los humanos aumentan preferentemente las concentraciones de dopamina sináptica en el sistema mesolímbico de ratas que se mueven libremente". Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América 85, no. 14 (1988): 5274–78. https://doi.org/10.1073/pnas.85.14.5274.

Chu, Larry F., David J. Clark y Martin S. Angst. "Tolerancia a los opioides e hiperalgesia en pacientes con dolor crónico después de un mes de terapia con morfina oral: un estudio prospectivo preliminar". Diario del dolor 7, no. 1 (2006): 43–48. https://doi.org/10.1016/j.jpain.2005.08.001.

Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. "Vestido y apariencia". Consultado el 2 de julio de 2020. https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/for-the-strength-of-youth/dress-and-appearance?lang=eng.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Church, Russell M., Vincent LoLordo, J. Bruce Overmier, Richard L. Solomon y Lucille H. Tornero. "Respuestas cardíacas al shock en perros curarizados: efectos de la intensidad y duración del shock, señal de advertencia y experiencia previa con el shock". Revista de Psicología Comparada y Fisiológica 62, no. 1 (1966): 1–7. https://doi.org/10.1037/h0023476.

Colonia, John B. y Dale L. Preston. "La longevidad de los sobrevivientes de la bomba atómica". Lanceta 356, no. 9226 (2000): 303–7. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(00)02506-X.

Coolen, P., S. Best, A. Lima, J. Sabel y L. Paulozzi. "Muertes por sobredosis relacionadas con opioides recetados entre los afiliados a Medicaid: Washington, 2004–2007". Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad 58, no. 42 (2009): 1171–75.

Courtwright, David T. "Adicción al opio y la morfina". En Dark Paradise: A History of Opiate Addiction in America, 35–60. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009. https://doi.org/10.2307/j.ctvk12rb0.7.

Courtwright, David T. La era de la adicción: cómo los malos hábitos se convirtieron en un gran negocio. Cambridge, MA: Belknap Press, 2019. https://doi.org/10.4159/9780674239241.

Crump, Casey, Kristina Sundquist, Jan Sundquist y Marilyn A. Winkleby. "Privación en el vecindario y prescripción de medicamentos psiquiátricos: un estudio multinivel nacional sueco". Anales de Epidemiología 21, no. 4 (2011): 231–37. https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2011.01.005.

Cui, Changhai, Antonio Noronha, Kenneth R. Warren, George F. Koob, Rajita Sinha, Mahesh Thakkar, John Matochik, et al. "Rutas cerebrales para la recuperación de la dependencia del alcohol". Alcohol 49, núm. 5 (2015): 435–52. https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2015.04.006.

Cypser, James R., Pat Tedesco y Thomas E. Johnson. "Hormesis y envejecimiento en Caenorhabditis Elegans". Gerontología Experimental 41, núm. 10 (2006): 935–39. https://doi.org/10.1016/j.exger.2006.09.004.

Duda de eso, Ross. Mala religión: cómo nos convertimos en una nación de herejes. Nueva York: Prensa libre, 2013.

Dunnington, Kent. Adicción y virtud: más allá de los modelos de enfermedad y elección. Downers Grove, IL: InterVarsity Press Academic, 2011.

Edlund, Mark J., Katherine M. Harris, Harold G. Koenig, Xiaotong Han, Greer Sullivan, Rhonda Mattox y Lingqi Tang. "Religiosidad y disminución del riesgo de trastornos por uso de sustancias: ¿el efecto está mediado por el apoyo social o el estado de salud mental?" Psiquiatría social y epidemiología psiquiátrica 45 (2010): 827–36. https://doi.org/10.1007/s00127-009-0124-3.

Eikelboom, Roelof y Randelle Hewitt. "El acceso intermitente a una solución de sacarosa para ratas provoca aumentos a largo plazo en el consumo". Fisiología y comportamiento 165 (2016): 77–85. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.07.002.

El-Mallakh, Rif S., Yonglin Gao y R. Jeannie Roberts. "Disforia tardía: el papel del uso de antidepresivos a largo plazo en la inducción de depresión crónica". Hipótesis médicas 76, núm. 6 (2011): 769–73. https://doi.org/10.1016/j.mehy.2011.01.020.

Epstein, Marcos. Seguir siendo: la vida en la encrucijada del budismo y la psicoterapia. Boston: Publicaciones de sabiduría, 2009.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Fava, Giovanni A. y Fiammetta Cosci. "Comprensión y manejo de los síndromes de abstinencia después de la interrupción de los medicamentos antidepresivos". Revista de Psiquiatría Clínica 80, no. 6 (2019). https://doi.org/10.4088/JCP.19com12794.

Fiorino, Dennis F., Ariane Coury y Anthony G. Phillips. "Cambios dinámicos en el flujo de dopamina del núcleo accumbens durante el efecto Coolidge en ratas macho". Revista de Neurociencia 17, no. 12 (1997): 4849–55. https://doi.org/10.1523/jneurosci.17-12-04849.1997.

Fisher, JP, DT Hassan y N. O'Connor. "Informe de caso sobre el dolor". Revista médica británica 310, no. 6971 (1995): 70. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2548478/pdf/bmj00574-0074.pdf.

Fogel, Robert William. El Cuarto Gran Despertar y el Futuro del Igualitarismo. Chicago: Prensa de la Universidad de Chicago, 2000.

Francis, David R. "Por qué las personas con altos ingresos trabajan más horas". Resumen de la Oficina Nacional de Investigación Económica, 2020. http://www.nber.org/digest/jul06/w11895.html.

Frank, Joseph W., Travis I. Lovejoy, William C. Becker, Benjamin J. Morasco, Christopher J. Koenig, Lilian Hoffecker, Hannah R. Dischinger, et al. "Resultados de los pacientes en la reducción de la dosis o la interrupción de la terapia con opioides a largo plazo: una revisión sistemática". Anales de Medicina Interna 167, no. 3 (2017): 181–91. https://doi.org/10.7326/M17-0598.

Franken, Ingmar HA, Corien Zijlstra y Peter Muris. "¿Las recompensas inducidas no farmacológicas están relacionadas con la anhedonia? Un estudio entre paracaidistas". Avances en Neuropsicofarmacología y Psiquiatría Biológica 30, no. 2 (2006): 297–300. https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2005.10.011.

Gasparro, Annie y Jessie Newman. "La nueva ciencia del gusto: 1000 sabores de plátano". Diario de Wall Street, 31 de octubre de 2014.

Ghertner, Robin y Lincoln Groves. "La crisis de los opioides y la oportunidad económica: tendencias geográficas y económicas". Resumen de investigación de ASPE del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., 2018. https://aspe.hhs.gov/system/files/pdf/259261/ASPEEconomicOpportunityOpioidCrisis.pdf.

Grant, Bridget F., S. Patricia Chou, Tulshi D. Saha, Roger P. Pickering, Bradley T. Kerridge, W. June Ruan, Boji Huang, et al. "Prevalencia del consumo de alcohol durante 12 meses, consumo de alcohol de alto riesgo y trastorno por consumo de alcohol según el DSM-IV en los Estados Unidos, 2001-2002 a 2012-2013: resultados de la Encuesta epidemiológica nacional sobre el alcohol y afecciones relacionadas". JAMA Psiquiatría 74, no. 9 (1 de septiembre de 2017): 911–23. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.2161.

Salón, Wayne. "¿Cuáles son las lecciones de política de la prohibición nacional del alcohol en los Estados Unidos, 1920–1933?" Adicción 105, núm. 7 (2010): 1164–73. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20331549/.

Hatcher, Alexandrea E., Sonia Mendoza y Helena Hansen. "A expensas de una vida: raza, clase y el significado de la buprenorfina en la 'atención' farmacéutica. " Uso y abuso de sustancias 53, no. 2 (2018): 301–10. https://doi.org/10.1080/10826084.2017.1385633.

Helliwell, John F., Haifang Huang y Shun Wang. "Capítulo 2: Cambiar la felicidad mundial". Informe mundial de la felicidad 2019, 20 de marzo de 2019.

Hipócrates. Aforismos. Consultado el 8 de julio de 2020. http://classics.mit.edu/Hippocrates/aphorisms.1.i.html.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Howie, Lajeana D., Patricia N. Pastor y Susan L. Lukacs. "Uso de medicamentos recetados para problemas emocionales o conductuales entre niños de 6 a 17 años en los Estados Unidos, 2011–2012". Cuidado de la Salud en los Estados Unidos: Desarrollos y Consideraciones 5, no. 148 (2015): 25– 35.

Hung, Lin W., Sophie Neuner, Jai S. Polepalli, Kevin T. Beier, Matthew Wright, Jessica J. Walsh, Eastman M. Lewis, et al. "Puerta de recompensa social por oxitocina en el área tegmental ventral". Ciencia 357, núm. 6358 (2017): 1406–11. https://doi.org/10.1126/science.aan4994.

Huxley, Aldous. Valiente Nuevo Mundo Revisitado. Nueva York: HarperCollins, 2004.

Iannaccone, Laurence R. "Sacrificio y estigma: Reducción del parasitismo en cultos, comunas y otros colectivos". Revista de Economía Política 100, no. 2 (1992): 271–91.

Iannaccone, Laurence R. "Por qué las iglesias estrictas son fuertes". Diario Americano de Sociología 99, no. 5 (1994): 1180–1211. https://doi.org/10.2307/2781147.

Iannelli, Eric J. "Especies de locura". Suplemento literario del Times, 22 de septiembre de 2017.

Jonas, Bruce S., Qiping Gu y John R. Alberto-Diaz. "Uso de medicamentos psicotrópicos entre adolescentes: Estados Unidos, 2005–2010". Resumen de datos de NCHS, no. 135 (diciembre de 2013): 1–8.

Jorm, Anthony F., Scott B. Patten, Traolach S. Brugha y Ramin Mojtabai. "¿Ha reducido la mayor provisión de tratamiento la prevalencia de los trastornos mentales comunes? Revisión de la evidencia de cuatro países". Psiquiatría mundial 16, no. 1 (2017): 90–99. https://doi.org/10.1002/wps.20388.

Kant, Emanuel. "Fundamentos de la Metafísica de la Moral (1785)", Textos de Cambridge en la Historia de la Filosofía. Cambridge: Prensa de la Universidad de Cambridge, 1998.

Katcher, Aaron H., Richard L. Solomon, Lucille H. Turner y Vincent Lolordo. "Respuestas de la frecuencia cardíaca y la presión arterial a las descargas señalizadas y no señalizadas: efectos de la simpatectomía cardíaca". Revista de Psicología Comparada y Fisiológica 68, no. 2 (1969): 163–74.

Kidd, Celeste, Holly Palmeri y Richard N. Aslin. "Merienda racional: la toma de decisiones de los niños pequeños en la tarea de malvavisco está moderada por creencias sobre la confiabilidad ambiental". Cognición 126, núm. 1 (2013): 109–14. https://doi.org/10.1016/j.cognition.2012.08.004.

Knibbs, Kate. "Todo el equipo que una leyenda de los ultramaratonianos trae consigo en el camino". Gizmodo, 29 de octubre de 2015. https://gizmodo.com/all-the-gear-an-ultramarathon-legend-brings-with-him-on-1736088954.

Kohrman, Matthew, Quan Gan, Liu Wennan y Robert N. Proctor, eds. Pandas venenosos: fabricación de cigarrillos chinos en perspectivas históricas críticas. Stanford, CA: Stanford University Press, 2018.

Kolb, Brian, Grazyna Gorny, Yilin Li, Anne-Noël Samaha y Terry E. Robinson. "La anfetamina o la cocaína limitan la capacidad de la experiencia posterior para promover la plasticidad estructural en el neocórtex y el núcleo accumbens". Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América 100, no. 18 (2003): 10523–28. https://doi.org/10.1073/pnas.1834271100.

Koob, George F. "Desregulación homeostática hedónica como impulsor del comportamiento de búsqueda de drogas". Drug Discovery Today: Modelos de enfermedades 5, no. 4 (2008): 207–15.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

https://doi.org/10.1016/j.ddmod.2009.04.002.

Kramer, Peter D. Escuchando Prozac. Nueva York: Viking Press, 1993.

Kreher, Jeffrey B. y Jennifer B. Schwartz. "Síndrome de sobreentrenamiento: una guía práctica". Salud Deportiva 4, núm. 2 (2012). https://doi.org/10.1177/1941738111434406.

Leknes, Siri e Irene Tracey. "Una neurobiología común para el dolor y el placer". Nature Reviews Neurociencia 9, no. 4 (2008): 314–20. https://doi.org/10.1038/nrn2333.

Lembke, Anna. Traficante de drogas, MD: Cómo engañaron a los médicos, engancharon a los pacientes y por qué es tan difícil detenerlo. 1ra ed. Baltimore: Prensa de la Universidad Johns Hopkins, 2016.

Lembke, Anna. "Es hora de abandonar la hipótesis de la automedicación en pacientes con trastornos psiquiátricos". Revista estadounidense de abuso de drogas y alcohol 38, no. 6 (2012): 524–29. https://doi.org/10.3109/00952990.2012.694532.

Lembke, Anna y Amer Raheemullah. "Adicción y ejercicio". En Psiquiatría de estilo de vida: uso del ejercicio, la dieta y la atención plena para controlar los trastornos psiquiátricos, editado por Doug Noordsy. Washington, DC: Publicación psiquiátrica estadounidense, 2019.

Lembke, Anna y Niushen Zhang. "Un estudio cualitativo de usuarios de heroína que buscan tratamiento en la China contemporánea". Ciencia de la adicción y práctica clínica 10, no. 23 (2015). https://doi.org/10.1186/s13722-015-0044-3.

Levin, Edmund C. "Los desafíos del tratamiento del trastorno traumático del desarrollo en una agencia residencial para jóvenes". Revista de la Academia Estadounidense de Psicoanálisis y Psiquiatría Dinámica 37, no. 3 (2009): 519–38. https://doi.org/10.1521/jaap.2009.37.3.519.

Linnet, J., E. Peterson, DJ Doudet, A. Gjedde y A. Møller. "Liberación de dopamina en el cuerpo estriado ventral de jugadores patológicos que pierden dinero". Acta Psychiatrica Scandinavica 122, no. 4 (2010): 326–33. https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2010.01591.x.

Liu, Qingqing, Hairong He, Jin Yang, Xiaojie Feng, Fanfan Zhao y Jun Lyu. "Cambios en la Carga Global de la Depresión de 1990 a 2017: Hallazgos del Estudio de la Carga Global de la Enfermedad". Journal of Psychiatric Research 126 (junio de 2020): 134–40. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.08.002.

Liu, Xiang. "Inhibición del dolor con dolor: un neuromecanismo básico de la analgesia con acupuntura". Boletín científico chino 46, no. 17 (2001): 1485–94. https://doi.org/10.1007/BF03187038.

Low, Yinghui, Collin F. Clarke y Billy K. Huh. "Hiperalgesia inducida por opioides: una revisión de epidemiología, mecanismos y manejo". Revista médica de Singapur 53, no. 5 (2012): 357–60.

MacCoun, Robert. "Las drogas y la ley: un análisis psicológico de la prohibición de las drogas". Boletín psicológico 113 (1 de junio de 1993): 497–512. https://doi.org/10.1037//0033-2909.113.3.497.

Maréchal, Michel André, Alain Cohn, Giuseppe Ugazio y Christian C. Ruff. "Aumento de la honestidad en humanos con estimulación cerebral no invasiva". Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América 114, no. 17 (2017): 4360–64. https://doi.org/10.1073/pnas.1614912114.

Mattson, Mark P. "Ingesta de energía y ejercicio como determinantes de la salud cerebral y la vulnerabilidad a lesiones y enfermedades". Metabolismo celular 16, no. 6 (2012): 706–22.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

https://doi.org/10.1016/j.cmet.2012.08.012.

Mattson, Mark P. y Ruiqian Wan. "Efectos beneficiosos del ayuno intermitente y la restricción calórica en los sistemas cardiovascular y cerebrovascular". Revista de Bioquímica Nutricional 16, no. 3 (2005): 129–37. https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2004.12.007.

McClure, Samuel M., David I. Laibson, George Loewenstein y Jonathan D. Cohen. "Los sistemas neuronales separados valoran las recompensas monetarias inmediatas y retrasadas". Ciencia 306, no. 5695 (2004): 503–7. https://doi.org/10.1126/science.1100907.

Meijer, Johanna H. y Yuri Robbers. "Rueda corriendo en la naturaleza". Actas de la Royal Society B: Biological Sciences, 7 de julio de 2014. https://doi.org/10.1098/rspb.2014.0210.

Meldrum, ML "Una historia en cápsula del manejo del dolor". JAMA 290, n. 18 (2003): 2470–75. https://doi.org/10.1001/jama.290.18.2470.

Mendis, Shanthi, Tim Armstrong, Douglas Bettcher, Francesco Branca, Jeremy Lauer, Cecile Mace, Shanthi Mendis, et al. Informe sobre el estado mundial de las enfermedades no transmisibles 2014. Organización Mundial de la Salud, 2014. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf.

Minois, Nadège. "Los efectos horméticos de la hipergravedad sobre la longevidad y el envejecimiento". Dosis-Respuesta 4, no. 2 (2006). https://doi.org/10.2203/dose-response.05-008.minois.

Montagu, Kathleen A. "Compuestos de catecol en tejidos de rata y en cerebros de diferentes animales". Naturaleza 180 (1957): 244–45. https://doi.org/10.1038/180244a0.

Consejo Nacional de la Papa. Potato Statistical Yearbook 2016. Consultado el 18 de abril de 2020. https://web.archive.org/web/20190707034920/https://www.nationalpotatocouncil.org/files/7014/6919/7938/NPCyearbook2016_-_FINAL.pdf.

Ng, Marie, Tom Fleming, Margaret Robinson, Blake Thomson, Nicholas Graetz, Christopher Margono, Erin C. Mullany, et al. "Prevalencia mundial, regional y nacional de sobrepeso y obesidad en niños y adultos durante 1980–2013: un análisis sistemático para el estudio de la carga mundial de morbilidad de 2013". Lanceta 384, no. 9945 (agosto de 2014): 766–81. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8.

Ng, SW y BM Popkin. "Uso del tiempo y actividad física: un alejamiento del movimiento en todo el mundo", Obesity Reviews 13, no. 8 (agosto de 2012): 659–80. https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.

O'Dell, Laura E., Scott A. Chen, Ron T. Smith, Sheila E. Specio, Robert L. Balster, Neil E. Paterson, Athina Markou, et al. "El acceso extendido a la autoadministración de nicotina conduce a la dependencia: medidas circadianas, medidas de abstinencia y comportamiento de extinción en ratas". Revista de Farmacología y Terapéutica Experimental 320, no. 1 (2007): 180–93. https://doi.org/10.1124/jpet.106.105270.

OCDE. "Estadísticas de salud de la OCDE 2020", julio de 2020. http://www.oecd.org/els/health-systems/health-data.htm.

OCDE. "Enfoque especial: Medición del ocio en los países de la OCDE". En Society at a Glance 2009: Indicadores sociales de la OCDE. París: Publicaciones de la OCDE, 2009. https://doi.org/10.1787/soc_glance-2008-en.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Ohe, Christina G. von der, Corinna Darian-Smith, Craig C. Garner y H. Craig Heller. "Plasticidad neuronal ubicua y dependiente de la temperatura en hibernadores". Revista de Neurociencia 26, no. 41 (2006): 10590–98. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2874-06.2006.

Omura, Daniel T., Damon A. Clark, Aravinthan DT Samuel y H. Robert Horvitz. "La señalización de dopamina es esencial para las tasas precisas de locomoción de C. Elegans". PLOS UNO 7, núm. 6 (2012). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0038649. Östlund, Magdalena Plecka,

Olof Backman, Richard Marsk, Dag Stockeld, Jesper Lagergren, Finn Rasmussen y Erik Näslund. "Aumento de la admisión por dependencia del alcohol después de la cirugía de bypass gástrico en comparación con la cirugía bariátrica restrictiva". Cirugía JAMA 148, no. 4 (2013): 374–77. https://doi.org/10.1001/jamasurg.2013.700.

Pascoli, Vincent, Marc Turiault y Christian Lüscher. "La reversión de la potenciación sináptica provocada por la cocaína restablece el comportamiento adaptativo inducido por las drogas". Naturaleza 481 (2012): 71–75. https://doi.org/10.1038/nature10709.

Pedersen, BK y B. Saltin. "El ejercicio como medicina: evidencia para prescribir el ejercicio como terapia en 26 enfermedades crónicas diferentes". Revista escandinava de medicina y ciencia en deportes 25, no. T3 (2015): 1–72.

Petry, Nancy M., Warren K. Bickel y Martha Arnett. "Horizontes de tiempo reducidos e insensibilidad a las consecuencias futuras en los adictos a la heroína". Adicción 93, núm. 5 (1998): 729–38. https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1998.9357298.x.

Piper, Brian J., Christy L. Ogden, Olapeju M. Simoyan, Daniel Y. Chung, James F. Caggiano, Stephanie D. Nichols y Kenneth L. McCall. "Tendencias en el uso de estimulantes recetados en los Estados Unidos y territorios, 2006 a 2016". PLOS UNO 13, núm. 11 (2018). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206100.

Cartero, Neil. Divirtiéndonos hasta la muerte: el discurso público en la era del espectáculo. Nueva York: Penguin Books, 1986.

Pratt, Laura A., Debra J. Brody y Quiping Gu. "Uso de antidepresivos en personas mayores de 12 años: Estados Unidos, 2005–2008". Resumen de datos de NCHS n.º 76, octubre de 2011. https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db76.htm.

"Corán: versículo 24:31". Consultado el 2 de julio de 2020. http://corpus.quran.com/translation.jsp?capítulo=24&verso=31.

Ramos, Dandara, Tânia Victor, Maria Lucia Seidl-de-Moura, and Martin Daly. "Futuro descuento de jóvenes de barrios marginales versus estudiantes universitarios en Río de Janeiro". Revista de Investigación sobre la Adolescencia 23, no. 1 (2013): 95–102. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00796.x.

Rief, Philip. El triunfo de lo terapéutico: usos de la fe después de Freud. Nueva York: Harper and Row, 1966.

Ritchie, Hannah y Max Roser. "El consumo de drogas." Nuestro mundo en datos. Consultado en 2019. https://ourworldindata.org/drug-use.

Robinson, Terry E. y Bryan Kolb. "Plasticidad estructural asociada con la exposición a drogas de abuso". Neurofarmacología 47, Supl. 1 (2004): 33–46. https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2004.06.025.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Rogers, JL, S. De Santis y RE See. "La autoadministración prolongada de metanfetamina mejora el restablecimiento de la búsqueda de drogas y perjudica el reconocimiento de objetos novedosos en ratas". Psicofarmacología 199, no. 4 (2008): 615–24. https://doi.org/10.1007/s00213-008-1187-7.

Ruscio, Ayelet Meron, Lauren S. Hallion, Carmen CW Lim, Sergio Aguilar-Gaxiola, Ali Al Hamzawi, Jordi Alonso, Laura Helena Andrade, et al. "Una comparación transversal de la epidemiología del trastorno de ansiedad generalizada DSM-5 en todo el mundo". JAMA Psiquiatría 74, no. 5 (2017): 465–75. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0056.

Saal, Daniel, Yan Dong, Antonello Bonci y Robert C. Malenka. "Las drogas de abuso y el estrés desencadenan una adaptación sináptica común en las neuronas de dopamina". Neurona 37, núm. 4 (2003): 577–82. https://doi.org/10.1016/S0896-6273(03)00021-7.

Satel, Sally y Scott O. Lilienfeld. "La adicción y la falacia de la enfermedad cerebral". Frontiers in Psychiatry 4 (marzo de 2014): 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2013.00141.

Schelling, Tomás. "Autocontrol en la práctica, en la política y en una teoría de la elección racional". Revista Económica Estadounidense 74, no. 2 (1984): 1–11. https://econpapers.repec.org/article/aeaaecrev/v_3a74_3ay_3a1984_3ai_3a2_3ap_3a1-11.htm. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2013.00141/full.

Schwarz, Alan. "Miles de niños pequeños están medicados para el TDAH, encuentra un informe, lo que genera preocupaciones". New York Times, 16 de mayo de 2014.

Shanmugam, Victoria K., Kara S. Couch, Sean McNish y Richard L. Amdur. "Relación entre el tratamiento con opioides y la tasa de curación en heridas crónicas". Reparación y Regeneración de Heridas 25, no. 1 (2017): 120–30. https://doi.org/10.1111/wrr.12496.

Sharp, Mark J. y Thomas A. Melnik. "Muertes por envenenamiento relacionadas con analgésicos opioides: estado de Nueva York, 2003-2012". Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad 64, no. 14 (2015): 377–80.

Shahbandeh, M. "Valor de mercado de alimentos sin gluten en los Estados Unidos de 2014 a 2025". Statista, 20 de noviembre de 2019. Consultado el 2 de julio de 2020. https://www.statista.com/statistics/884086/us-gluten-free-food-market-value/.

Sherwin, CM "Rueda voluntaria: una revisión y una interpretación novedosa". Comportamiento animal 56, no. 1 (1998): 11–27. https://doi.org/10.1006/anbe.1998.0836.

Shoda, Yuichi, Walter Mischel y Philip K. Peake. "Predicción de las competencias cognitivas y autorreguladoras de los adolescentes a partir del retraso preescolar de la gratificación: identificación de las condiciones de diagnóstico". Psicología del desarrollo 26, no. 6 (1990): 978–86. https://doi.org/10.1037/0012-1649.26.6.978.

Sinclair, JD "Evidencia sobre el uso de naltrexona y las diferentes formas de usarlo en el tratamiento del alcoholismo". Alcohol y alcoholismo 36, no. 1 (2001): 2–10. https://doi.org/10.1093/alcalc/36.1.2.

Singh, Amit y Sujita Kumar Kar. "¿Cómo funciona la terapia electroconvulsiva?: comprensión de los mecanismos neurobiológicos". Psicofarmacología Clínica y Neurociencia 15, no. 3 (2017): 210–21. https://doi.org/10.9758/cpn.2017.15.3.210.

Sobell, LC, JA Cunningham y MB Sobell. "Recuperación de problemas de alcohol con y sin tratamiento: prevalencia en dos encuestas de población". Diario Americano de Salud Pública 86, no. 7 (1996): 966–72.

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Sobell, Mark B. y Linda C. Sobell. "Beber controlado después de 25 años: ¿Qué tan importante fue el gran debate?" Adicción 90, núm. 9 (1995): 1149–53.

Solomon, Richard L. y John D. Corbit. "Una teoría de la motivación del proceso del oponente". Revista Económica Estadounidense 68, no. 6 (1978): 12–24.

Spoelder, Marcia, Peter Hesseling, Annemarie M. Baars, José G. Lozeman-van't Klooster, Marthe D. Rotte, Louk JMJ Vanderschuren y Heidi MB Lesscher. "La variación individual en la ingesta de alcohol predice el refuerzo, la motivación y el uso compulsivo de alcohol en ratas". Alcoholismo: Investigación Clínica y Experimental 39, no. 12 (2015): 2427–37. https://doi.org/10.1111/acer.12891.

Sprenger, Christian, Ulrike Bingel y Christian Büchel. "Tratamiento del dolor con dolor: mecanismos supraespinales de la analgesia endógena provocada por la estimulación del condicionamiento nocivo heterotópico". Dolor 152, núm. 2 (2011): 428–39. https://doi.org/10.1016/j.pain.2010.11.018.

Šrámek, P., M. Šmečková, L. Janský, J. Šavlíková y S. Vybíral. "Respuestas fisiológicas humanas a la inmersión en agua de diferentes temperaturas". Revista Europea de Fisiología Aplicada 81 (2000): 436–42. https://doi.org/10.1007/s004210050065.

Strang, John, Thomas Babor, Jonathan Caulkins, Benedikt Fischer, David Foxcroft y Keith Humphreys. "Política de drogas y el bien público: evidencia para intervenciones efectivas". Lancet 379 (2012): 71–83.

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Behavioral Health, Estados Unidos, 2012. Publicación del HHS No. (SMA) 13-4797, 2013. http://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/2012-BHUS.pdf.

Sutou, Shizuyo. "La radiación de dosis baja de las bombas atómicas prolongó la vida útil y redujo la mortalidad por cáncer en relación con las personas no irradiadas". Genes y Medio Ambiente 40, no. 26 (2018). https://doi.org/10.1186/s41021-018-0114-3.

Sydenham, Thomas. "Tratado de la gota y la hidropesía". En The Works of Thomas Sydenham, MD, on Acute and Chronic Diseases, 254. Londres, 1783. https://books.google.com/books?id=iSxsAAAAMAAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false 2.

Synnot, Mark. "Cómo Alex Honnold hizo la escalada definitiva sin cuerda". National Geographic en línea. Consultado el 8 de julio de 2020. https://www.nationalgeographic.com/magazine/2019/02/alex-honnold-made-ultimate-climb-el capitan-without-rope.

Synnot, Mark. La escalada imposible: Alex Honnold, El Capitán y la vida de escalada. Nueva York: Dutton, 2018.

Taussig, Helen B. "'Muerte' por un rayo y la posibilidad de vivir de nuevo". Científico americano 57, no. 3 (1969): 306–16.

Tomek, Seven E., Gabriela M. Stegmann y M. Foster Olive. "Efectos de la heroína en el comportamiento prosocial de las ratas". Biología de la adicción 24, no. 4 (2019): 676–84. https://doi.org/10.1111/adb.12633.

Doce Pasos y Doce Tradiciones. Nueva York: Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, sin fecha

Vasconcellos, Silvio José Lemos, Matheus Rizzatti, Thamires Pereira Barbosa, Bruna Sangoi Schmitz, Vanessa Cristina Nascimento Coelho, and Andrea Machado. "Comprender mentiras basadas en

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Psicología evolutiva: una revisión crítica". Tendencias en Psicología 27, no. 1 (2019): 141–53. https://doi.org/10.9788/TP2019.1-11.

Vengeliene, Valentina, Ainhoa Bilbao y Rainer Spanagel. "El modelo de efecto de privación de alcohol para estudiar el comportamiento de recaída: una comparación entre ratas y ratones". Alcohol 48, núm. 3 (2014): 313–20. https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2014.03.002.

Volkow, ND, JS Fowler y GJ Wang. "Papel de la dopamina en el refuerzo de drogas y la adicción en humanos: resultados de estudios de imágenes". Farmacología conductual 13, no. 5 (2002): 355–66. https://doi.org/10.1097/00008877-200209000-00008.

Volkow, ND, JS Fowler, GJ. Wang y JM Swanson. "Dopamina en el abuso de drogas y la adicción: resultados de estudios de imágenes e implicaciones del tratamiento". Psiquiatría molecular 9, no. 6 (junio de 2004): 557–69. https://doi.org/10.1038/sj.mp.4001507.

Watson, Gretchen LeFever, Andrea Powell Arcona y David O. Antonuccio. "La crisis del abuso de drogas para el TDAH en los campus universitarios estadounidenses". Psicología Humana Ética y Psiquiatría 17, no. 1 (2015). https://doi.org/10.1891/1559-4343.17.1.5.

Weisman, Aly y Kristen Griffin. "Jimmy Kimmel perdió una tonelada de peso con esta dieta radical". Business Insider, 9 de enero de 2016.

Wells, KB, R. Sturm, CD Sherbourne y LS Meredith. Cuidado de la Depresión. Cambridge, MA: Prensa de la Universidad de Harvard, 1996.

Whitaker, Roberto. Anatomía de una epidemia: balas mágicas, medicamentos psiquiátricos y el asombroso aumento de las enfermedades mentales en Estados Unidos. Nueva York: Corona, 2010.

Winnicott, Donald W. "Distorsión del ego en términos del yo verdadero y falso". En El Proceso de Maduración y el Ambiente Facilitador: Estudios en la Teoría del Desarrollo Emocional, 140–57. Nueva York: Prensa de Universidades Internacionales, 1960.

Wu, Tim. "La tiranía de la conveniencia". New York Times, 6 de febrero de 2018.

Younger, Jarred, Noorulain Noor, Rebecca McCue y Sean Mackey. "Naltrexona en dosis bajas para el tratamiento de la fibromialgia: hallazgos de un ensayo cruzado pequeño, aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo, contrabalanceado, que evalúa los niveles diarios de dolor". Artritis y reumatismo 65, no. 2 (2013): 529–38. https://doi.org/10.1002/art.37734.

Zhou, Qun Yong y Richard D. Palmiter. "Los ratones con deficiencia de dopamina son severamente hipoactivos, adípsicos y afágicos". Celda 83, núm. 7 (1995): 1197–1209. https://doi.org/10.1016/0092-8674(95)90145-0.

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Índice

Los números de página en este índice se refieren a la versión impresa de este libro. El enlace provisto lo llevará al comienzo de esa página de impresión. Es posible que deba desplazarse hacia adelante desde esa ubicación para encontrar la referencia correspondiente en su e-reader.

Nota: Los números de página en cursiva se refieren a las ilustraciones.

abstinencia
  atracones después, 87 en el
  marco de la DOPAMINA, 76–81 y objetivo de
  moderación en el uso de drogas, 87 recaídas después
  de períodos de, 57 requerido para la
  homeostasis, 77 ruta de recompensa
  restablecida por, 76, 78–79, 234 papel de, en la
  recuperación, 234 tiempo
  requerido para, 78–79 abstinencia
efecto de violación, 87 abundancia en el
mundo moderno, 1, 67 aceptación, 217 acceso
como factor de riesgo
para la adicción, 18–20, 22, 29–30 responsabilidad promovida
autobiografías
  veraces, 186–92 y prosocial vergüenza, 219 acupuntura, 154

Experiencias
  de los clientes de Adderall con, 32, 33, 41–44 producción
  de dopamina afectada por, 50 tasas
  crecientes de prescripción de, 39 preguntas sobre
  la eficacia de, 130 riesgo de adicción a,
  129 adicción y disminución de la
sensibilidad
  a las recompensas, 56

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

definición de, 16 a
las drogas de las que no se puede abstener, 88
impacto del ejercicio en, 150–51
predisposición genética a, 87 y
moderación del uso de drogas, 87–88, 107–9
motivación para buscar la recuperación, 104
y nuevas vías sinápticas en la recuperación , 64 y
optogenética, 64 al dolor,
160–68, 234 potencial de,
medido por dopamina, 2, 49 pobreza como factor de
riesgo de, 105 y recaídas, 57 aumento
de las tasas de, 29
factores de riesgo de,
18–22 de roedores, a la
rueda en marcha, 161–65 y tolerancia
(neuroadaptación), 53–58 intercambiar uno por
otro, 79–80, 99 vulnerabilidad a, 65

Ver también retiro; sustancias y comportamientos adictivos específicos
TDAH Crisis de abuso de drogas en los campus universitarios estadounidenses, The (Watson), 130
Esquilo, 189 edad
y
tiempo necesarios para restablecer las vías de recompensa,
79 y vulnerabilidad a las consecuencias negativas, 75
Aguiar, Mark, 106–7
Ahmed, SH, 101 alcohol

capacidad de cambiar permanentemente el cerebro,
63, 64 abstinencia de, 78–79
adicción a, 20
experiencias de clientes con, 94–95, 116–17, 172–75 y
depresión, 78–79 carga de
enfermedad atribuida a, 29 y disulfiram
como medios de autoatado, 97–98 impacto del acceso en
el uso de, 101 y naltrexona como medio
de autoatado, 96 y estrategias físicas para autoatado,
94–95 y era de la Prohibición, 19 y compromiso religioso,
214 y peso -pérdida de
cirugías, 100 síntomas de abstinencia
para, 79

Alcohólicos Anónimos énfasis
en la abstinencia de, 86 y bienes
del club, 219–22 críticas de,
221

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

y "drunkalogues," 185 free
riders in, 221–22
honestidad enfatizada por, 188
como modelo para la vergüenza prosocial,
215–24 y personas, lugares y cosas
(señales), 58 y recaídas, 219,
220, 222–23 responsabilidad
enfatizado por, 187 rigor en,
221, 222–23 compañerismo de
apoyo de, 223–24 12 pasos de,
188–91, 216, 218 Ambien,
42, 43, 126, 129
enmiendas,
elaboración, 218 anfetaminas y fenómeno
de descuento por demora, 103
producción de dopamina efectuada por, 50
Divirtiéndonos
hasta la muerte
(cartero), 40
amígdala, 159 anestesia, 38
anhedonia, 57, 165 reino animal,
engaño en, 172 Antártida, nadar cerca, 166
anticipación y
deseo, ciclo de, 59–62 , 59 impactos de
los antidepresivos en la experiencia
emocional, 131 y prevalencia
de síntomas del estado de ánimo, 129

prevalencia de uso,
38–39 problemas de tolerancia/dependencia
con, 130 ansiedad del autor, 189–90 y consumo de cannabis, 76,
81, 84–85 clientes experiencias
con, 31–33, 40–41, 42–43, 71–72, 84–
85 durante el ayuno de dopamina, 84 en países
de ingresos altos y bajos, 45
falta de autoconocimiento básico
cuidado confundido con, 41–44
medicamentos para, 42–43, 130 y
equilibrio placer-dolor, 65
prevalencia de
síntomas de,
129–30 ansiedad mediada por abstinencia, 81 como síntoma de abstinencia,
57 ansiolíticos,
129 apoptosis, 149 Asociación de
Escuelas y Programas de Salud Pública (ASPPH), 19 Ativan, 42–43 explosiones atómicas en Japón (1945), 149 trastorno por défic

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

y anfetaminas utilizadas para tratar, 50
experiencia del cliente con, 32
preguntas de eficacia sobre medicamentos para, 130 estimulantes prescritos para, 39
Australia, 39, 129 yo
auténtico, 192
conciencia cultivada por honestidad radical, 176–82, 234

Bad Religion (Doutthat), 35
barreras al consumo excesivo compulsivo. Véase Beecher, Henry Knowles, 65–66 Bélgica, 44
pertenencia
cultivada por la vergüenza prosocial, 217 , 223–24, 234
benzodiazepinas, 39, 79, 130
Bickel, Warren K., 103–4, 195
espectáculos de observación
compulsiva , 44 atracones tras la
abstinencia, 87 Bini,
Lucino, 155–
56 culpar, 191 presión
arterial, 29 trabajos
manuales, 168–69

aburrimiento, 41, 105–7 cerebro y abundancia
en el mundo moderno, 67
adaptado a la
escasez, 67 amígdala , 159 y transmisión de
dopamina, 47–48, 48 la capacidad de las drogas
para cambiar permanentemente, 62–63 y recuerdos
codificados de recompensas y señales, 62 equilibrio mantenido
en (ver homeostasis
en el cerebro) hipocampo, 67 impacto del aprendizaje
en el disparo de dopamina, 63
–64 y neurogénesis, 150, 162 y
crecimiento neuronal, 143–44
neurotransmisores, 47–48, 48, 143 y nuevas vías
sinápticas en recuperación, 64
núcleo accumbens, 49, 49 corteza prefrontal,
49, 49, 105, 178–79 área tegmental
ventral, 49, 49 Véase también vías de
recompensa en el cerebro Brave New World
Revisited (Huxley), 40 Bretteville-Jensen,
Anne Line, 103 British M Revista
médica, 66
Buda, 152 buprenorfina (Suboxone), 119–20, 126–27, 128–29, 134

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Calabrese, Edward J., 148
restricción calórica, 149–50
Canadá, 39, 44, 129
"cancelar cultivo", 229
cáncer, 149
cannabis
capacidad de cambiar permanentemente
el cerebro, 63 abstinencia de,
76–77, 104 y ansiedad, 76,
81, 84–85 experiencias de los clientes con, 71–72, 107–9, 123–24,
125, 231–32 uso
diario de , 73 recopilación de datos sobre
el consumo de, 73 y marco de
DOPAMINE, 74–75 y
marihuana medicinal,
114 y atención plena, 81 objetivos de
los consumidores
de, 73–74 potencia de, 22
y autounión, 231–32
retiro de, 76
Carlson , Arvid,
48 Case, Anne, 30 estrategias categóricas para
autoatar, 110–18 experiencia del
cliente con, 110–11 deificación del
demonizado,
114–15 dieta, 112–
13 limitaciones de, 113 y símbolos
de moderación, 116– 17 causa y efecto, habilidades
comprometidas
para evaluar, 75 C.
elegans, 151 Cerletti, Ugo, 155–56
Universidad Charles en Praga, 142
niños que rompen promesas, 193–
94 y trauma de la primera infancia,
36 aislado de
la adversidad, 35–37 mentira de, 171
medicamentos psiquiátricos recetados a, 133 y experimento
de malvavisco
de Stanford, 115–16, 193–94 China, 39, 45
chocolate, producción de dopamina efectuada por,
50
cronológico al estrategias para la
autovinculación, 101–9 acerca de, 101
experiencias de los clientes con, 107–9 y fenómeno de descuento por demora, 102–5 y tiempo libre y aburrimiento, 105–7

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

seguimiento del tiempo dedicado a consumir, 102
Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (Iglesia SUD), 112 cigarrillos y
acceso a la nicotina, 20–21 y
fenómeno de
descuento por retraso, 103 producción de dopamina
efectuada por, 50 cigarrillos electrónicos/
bolígrafos vape, 21–22, 113–14 impacto de acceso sobre el uso
de, 101 y la experiencia de Jacob con la
adicción al sexo, 13 igualdad de clases, 30 condicionamiento
clásico (pavloviano)
58–62 bienes de club, 219–22, 228 cocaína

y estrategias cronológicas para la autounión, 101–2 producción de
dopamina efectuada por, 50 reversión de
cambios cerebrales causados por, 64 sensibilización
a , 62–63 terapia de frío, 140–
44, 160–61, 169–70 percepción del color, 53 consumo
excesivo compulsivo crear
barreras para (ver auto-vinculante) y la
monotonía del trabajo, 169 costos ecológicos de,
30 efecto sobre el apego humano,
184

promoción de Internet de, 27 y ocio
y aburrimiento, 105–7 y pérdida de voluntariedad,
91–92 y moderación del consumo de drogas,
88 pobreza como factor de riesgo, 29–30 y
honestidad radical, 171, 179 y ciclo de la
vergüenza, 215 , 217 computadora,
tiempo dedicado a, 107 conexión
promovida por la honestidad, 182–86,
196–97 consecuencias del consumo de drogas, 74–75 consumo/
consumismo, adicción a, 23–24

Corbit, John, 52
movimiento contracultural, 114
Courtwright, David, 20 cravings
in aftermath
of placer, 53 y buprenorfina, 119
inducida por señales, 58–61, 59
y equilibrio del placer-dolor del
cerebro, 2 adicciones cruzadas, 79–80

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

asociado con el uso de drogas, 58
aprendizaje dependiente de señales,
58–62 corte, adicción a, 167

recopilación de datos en el marco DOPAMINE, 72–73 muertes
por
desesperación,
30 factores de riesgo para, 29
Deaton, Angus, 30
engaño. Véase mentira y engaño , deificación
de los endemoniados, 114-15, retrasando la
gratificación.
y retrasar el fenómeno de descuento, 102–5, 109 efecto de
las promesas incumplidas en, 194
deteriorado por la sobrecarga de dopamina, 102, 196
y estrategias físicas para la autoagresión, 116 y la
mentalidad de abundancia frente a la escasez, 195–
96 y experimento de malvavisco de Stanford, 115 –16, 193–94
sustancias demonizadas, deificación de, 114–15 negación,
177 Dinamarca,
39, 44
despersonalización, 192
depresión y
consumo de alcohol, 78–79
experiencia del cliente con, 40
incidencia creciente de, 45 y
equilibrio placer-dolor, 65 tomar
medicamentos para, 132
desrealización, 192
Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V), 61 la dieta como
factor de riesgo, 29 hacer
dieta, 112–13
drogas digitales, 23
divulgación porno, 184–86
incomodidad, intolerancia a, 40
distracciones
búsqueda activa de, 40–41, 231 y
ayunos de dopamina, 83–84 y
evitación del dolor, 44 y
dispositivos personales, 40–41
disulfiram como medio de autounión, 97–98 perros,
estudio de respuesta al dolor de, 145–47
dopamina
receptores de dopamina, 48, 56, 56
función de, 48–49

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

identificación de, 48
utilizado para medir el potencial adictivo, 2, 49
Ver también vías de recompensa en el cerebro
estado de déficit de dopamina, 55, 59, 78, 167
ayuno de dopamina, 71–88
contraindicaciones para, 79–80 y
trastornos psiquiátricos concurrentes, 80–81
homeostasis como objetivo de, 77
88 pasos de (ver marco de DOPAMINA) y
abstinencia , 84
marco DOPAMINA, 72–88
D de datos, 72–73
O de objetivos, 73–74
P de problemas, 74–75
A de abstinencia, 76–81
M de atención plena, 81–84
I de Insight, 84–85
N de Próximos pasos, 85–86
E de Experimento, 87–88
doble vida, 12
Douthat, Ross, 35
drogas y señales de
uso de drogas asociadas con,
58 y disminución de la sensibilidad a las
recompensas, 56 carga de enfermedad
atribuida a, 29 y cambios
epigenéticos, 20 impacto del
ejercicio en, 150–51 moderación como
meta, 87–88, 107–
9 sobredosis de, 30 y equilibrio
placer-dolor, 54 y polifarmacia,
22, 23 potencia de,
21–22 y compromiso religioso, 214
"drunkalogues", 185
Dunnington, Kent, 2
Duragesic fentanilo, 18
Dutto, Vince, 26–27
DXM, 22
disforia, 57
recaída impulsada por disforia, 57

asiáticos orientales, 97
Europa del Este, 29
éxtasis, 115
niveles educativos, 29–30

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

El Capitán, el ascenso de Honnold de, 159–60, 166–67
terapia de choque electroconvulsivo (TEC), 155–56
dispositivos electrónicos, personal, 40–41
emociones
impactos de las drogas psicotrópicas, 131
tolerar el dolor, 83–84 usar
alimentos/drogas hacer frente, 210, 211–13 empatía, 217
endocannabinoides, 150
péptidos opioides endógenos (endorfinas), 150 atletas
de resistencia, 167
Inglaterra, 129
entretenimiento, demanda de, 40
cambios epigenéticos, 20
epinefrina, 150
Epstein, Mark, 192
igualdad, 30
ejercicio, 150–52, 161–65
plasticidad dependiente de la experiencia, 62–
63 experiencias, valor de contar, 177
experimentación en el marco de DOPAMINA, 87–88 terapia
de exposición, 156–59 deportes
extremos, 165 –67

"falso yo", 191–92
ayuno, 149–50
miedo, mayor tolerancia a, 159–60
modestia femenina, 112
fentanilo, 21, 22
fibromialgia, 154–55
Finucane, Tom, 67

adicción a la comida, 88, 99–
100 procesada,
22 usada para hacer frente a emociones difíciles, 210, 211–
13 y cirugías para bajar de peso, 99–100
Francia, 44
Freedman, Daniel, 75
problema del oportunista, 220–22, 228
Freud, Sigmund, 36
futuro, confianza en, 195–96

estrategias
categóricas de juego para la adicción a, 111 y
persecución de pérdidas, 62

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

y naltrexona como medio de autounión, 96 en línea, 23 patológica, 61–62 unión gástrica, 99
bypass gástrico, 99
expresión génica y
cambios epigenéticos, 20 trastorno de ansiedad generalizada (TAG), 32, 44–45
Alemania, 39
células gliales, generación de, 150
productos sin gluten, 113 metas de
moderación en el uso de drogas como, 87–88, 109 y Próximos pasos en el marco de la dopamina, 85–86
Teología del "Dios interior", 35
Goethe, Johann Wolfgang von, 53
Seguir siendo (Epstein), 192 abuelos con adicciones, 20
Griegos, antiguos, 141

alucinógenos, 114–15
felicidad, 34–35
Hatcher, Alexandrea, 134
atención médica, asequible, 30
frecuencia cardíaca después de la exposición al dolor, 146, 147, 148
Hebb, Donald, 179
punto fijo hedónico, 54, 145
hedonismo, 37, 57
Hering, Ewald, 53
terapias heroicas, 153
heroína
experiencias de los clientes con, 22, 125
y fenómeno de descuento por retraso, 103 y desarrollo de OxyContin, 114 impacto del
acceso en el uso de, 101 y naltrexona como medio de autounión, 96–97 orígenes de, 21
hibernación, 143–44 hipocampo, 67

Hipócrates, 153
Hoff, Wim, 142
homeostasis en el cerebro
abstinencia necesaria para, 77 y
terapia de choque electroconvulsivo (TEC), 156 como
objetivo del ayuno de dopamina, 88
incapacidad para lograr, 128

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

y la capacidad del dolor para desencadenar placer,
144–47 y equilibrio placer-dolor, 51–
53 restablecer, en ausencia de drogas, 58
usar medicamentos para restaurar, 127–35, 234
honestidad, 171–205
responsabilidad promovida por, 186–92
conciencia cultivada por, 176–82, 234
contagio de, 192–97 como
lucha diaria, 205
conexiones íntimas promovidas por, 182–86, 227, 234
mecanismos neurobiológicos de la honestidad, 177–79
como dolorosa,
171 como medida preventiva, 197–204
papel de, en la recuperación,
172–75 y ciclo de la
vergüenza, 217 enseñar a los niños, 204, 224–27
Honnold, Alex, 159–60, 166–67
hormesis, ciencia de, 148–52
habitaciones de hotel, 17–18
Colgado, Lin, 184
Huxley, Aldous, 40
hidrocodona, 21
hidromorfona, 21
hipnóticos, 129
jeringas hipodérmicas, 21

Iannaccone, Laurence, 219–21
Iannelli, Eric J., 107
Islandia, 39
gratificación inmediata, 104. Véase también retrasar la gratificación
sumergirse en la vida, 232–33, 234
indiferencia, 184
conocimientos adquiridos en el ayuno de
dopamina, 84–85
insomnio, 57, 130 ayuno
intermitente, 149–50 Internet
y potencial adictivo de la tecnología, 23 y salas
de chat, 26 consumo
excesivo compulsivo promovido por, 17–18, 27 y drogas
digitales, 23 y abuso
sexual, 26–27 videos
"virales" (contagiosos), 27
conexiones humanas íntimas promovidas por la honestidad, 182–86, 227, 234
irritabilidad como síntoma de abstinencia,
57 aislamiento, 184, 215

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Italia, 44

Japón
y las explosiones atómicas (1945), 149 puntajes de felicidad, 44
prevalencia del dolor informado en, 45
alegría en placeres más simples, 57–58, 234
Jurek, Scott, 165–66

Kant, Immanuel, 118
ketamina, 22, 115
Kimmel, Jimmy, 150
Clonopin, 39, 130
Aguja, Jorge, 57, 101
Corea, 39
Kramer, Peter, 131 k
Caja fuerte, 95

aprendizaje, disparo de dopamina aumentado en, 63–64
"Ocio, lujos y oferta laboral de los jóvenes" (Aguiar), 106–7 tiempo libre, cantidad creciente de, 105–7
Levin, Ed, 133
capitalismo límbico, 20
Linnet, Jacob, 61
Escuchando Prozac (Kramer), 131
Liu, Xiang, 154
enfermedad hepática, 30 persiguiendo pérdidas, 62
LSD, 22, 114
Luther, Martin, 145
mentiras y engaños en el
reino animal, 172 mentiras
promedio contadas por adultos, 172
promesas incumplidas, 194–95 de
niños, 171
experiencia del cliente con, 172–75 hábito
de, 175
mecanismos neurobiológicos de, 178 y
mentalidad de escasez, 195–96 y
enseñar a los niños la honestidad, 225–26

Malenka, Rob, 60, 184
autorrevelaciones manipulativas, 184–86
experimento de malvavisco en Stanford, 115–16, 193–94

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

masturbación, 11–13, 24–26
McClure, Samuel, 104
significado, sentido de, 196–97
Beneficiarios de Medicaid, 134
marihuana medicinal, 114. Véase también práctica
médica de cannabis , moderna, 38–39
medicamentos
experiencia del cliente con, 32–33 , 41–44
impactos en la experiencia emocional, 131 y
falta de autocuidado básico confundido con enfermedad mental, 41–44
como medio de control social, 133–34 y
cambio de paradigma en torno al dolor, 38
recetados a niños, 133 fármacos
psiquiátricos, 38 –39 preguntas
de eficacia de, 129–30 riesgo de
adicción a, 129 usado para
restaurar la homeostasis, 127–35, 234 Ver también
medicamentos específicos Meijer,
Johanna, 164 Melencolia
1 (Dürer), 9 recuerdos de
placer/dolor, 66– 67 enfermedad mental
falta de autocuidado básico confundido con, 41–44
prevalencia de síntomas de, 129–30 como
factor de riesgo para adicción, 20
Metafísica de la moral, The (Kant), 118 producción
de dopamina de
metanfetamina efectuada por, 50
impacto del acceso en el uso de, 101
impacto en la capacidad de aprender, 64
Camino Medio defendido por Buda, 152 atención
plena en el marco de la DOPAMINA, 81–84
Mischel, Walter, 115
moderación del uso de drogas como meta, 87–88,
109 vestimenta
modesta, 112 neurotransmisores de monoamina, 143
Montagu, Kathleen, 48
trastornos del estado de ánimo, síntomas de,
129–30 morfina,
21 riesgos de mortalidad, 29
MXE, 22

naloxona, 153–55
naltrexona como medio de autounión, 96–97
Centro Nacional de Estadísticas de Salud (CDC), 133

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud,
133 recursos naturales, 30
Netflix, ver atracones, 44
neuroadaptación (tolerancia), 53–58
neuronas
y transmisión de dopamina, 47–48, 48
neurogénesis, 150, 162
crecimiento neuronal, 143–44
neurotransmisores, 47–48, 48, 143 New
Hospital in China, 96–97 Nueva
Zelanda, 44 nicotina
Ver cigarrillos y nicotina Nietzsche,
Friedrich, 157 norepinefrina,
142–43, 150 América del Norte,
45 núcleo accumbens,
49, 49 NXIVM, 223

obesidad y sobrepeso, 29, 99–100
objetivos en el marco de la DOPAMINA, 73–74
Odysseus (Homer), 93, 176 Ohe,
Christina G. von der, 143 Opana, 22
capacidad
de los
opioides para cambiar permanentemente el
cerebro, 63 riesgos de adicción asociados
con, 21 y buprenorfina, 119
advertencias sobre los ayunos de
dopamina, 79 experiencias de clientes
con, 124–25
epidemia, 18–19 y naltrexona como medio de
autoaglutinación,
96 sobredosis de, 39 dolor
empeorado por, 55, 130 restablecimiento del
equilibrio placer
dolor causado por, 55 potencia
de, 21 prescrito a los pobres, 134
prevalencia de recetas para, 39 y
recuperación de la cirugía, 38 y reducción de
horizontes temporales, 103–4 y tolerancia
(neuroadaptación), 55 y voluntad de
ayudar a otros, 184 Véase también drogas
específicas, incluida la teoría del
proceso oponente
de la heroína, 52–53 optogenética, 64 síndrome de sobreentrenamiento, 167

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

oxicodona, 21
OxyContin, 18, 22, 131
oxitocina, 183–84

dolor
adicción a, 160–68, 234
capacidad de tolerar, 66
crónico, 55, 65, 131, 154–55
disminución de la sensibilidad
a, 145 y respuestas de los perros a las descargas
eléctricas, 145–47 efectos de la abundancia en
la experiencia de, 67 abrazar (ver "lado del
dolor, presionando
el") emocional, 83–84 incidencia
creciente de frecuencia cardíaca después de la
exposición a, 146, 147, 148 y
hedónico punto de ajuste, 145
intolerancia de formas leves de, 40
naltrexona en el
tratamiento de, 40 154–55
procesamiento neuronal de, 2
empeoramiento de los
opioides de, 55, 130 cambio de
paradigma, 38–39 percepción de, 65–66 placer
experimentado con, 65 búsqueda del
placer como fuente de, 66–68, 234 y tolerancia al dolor medicamentos, 55 prevalencia generalizada de, 44–46
Véase también equilibrio placer-
dolor "lado del dolor,
presionando el" y adicción al
dolor, 160–68 terapia de frío, 140–
44, 169–70 y estado de déficit de
dopamina, 167 y
ejercicio, 150–52 y terapia de
exposición, 156–59 y deportes
extremos, 165–67 y mecanismos
homeostáticos, 143–44
y hormesis, 148–52 y aumento de la
tolerancia al miedo, 159–60 y ayuno
intermitente, 149–50 restablecer el equilibrio hacia el
lado del placer, 144–48, 234
como tratamiento para dolor,
153–60 y
adicción al trabajo, 168–69 crianza de los hijos
que aísla a los niños de la
adversidad, 35–37 y padres con adicciones, 20 y vergüenza prosocial, 224–29

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

y enseñanza de la honestidad, 204,
224–27 Pascoli,
Vincent, 64 Pavlov,
Ivan, 58 condicionamiento pavloviano (clásico),
58–62
Paxil, 32
PCP, 22 personas, lugares y cosas como
señales, 58
Percocet, 22 industria
farmacéutica, 128 farmacoterapia, 96–97, 153. Ver también
estrategias físicas de medicamentos para la
autounión, 93–101 experiencia del
cliente con, 93–94 disulfiram como
medio de, 97–98
kDispositivo seguro para, 95
limitaciones de, 94–95, 98
naltrexona como medio de, 96–97 y experimento de
Stanford malvavisco, 115–16
cirugías
para bajar de
peso, 99–100 anticipación del
placer, 59 antojos después de, 53 y
aprendizaje dependiente de señales, 58–62
efectos de la abundancia en la experiencia
de, 67 disfrutar de placeres
simples, 57–58, 234 y punto de ajuste hedónico, 54,
145 impacto de la
exposición prolongada/
repetida a, 66 incapacidad
para disfrutar, 57 procesamiento
neuronal de, 2 dolor experimentado con, 65
capacidad del dolor para desencadenar,
144–48 búsqueda de, como fuente de dolor,
66–68, 234 y vías de recompensa en el cerebro, 51 y tolerancia (neuroadaptación), 53–58 Véase también equilibrio placer-dolor
equilibrio placer-dolor, 47–68 y
buprenorfina, 119 y
aprendizaje dependiente de señales, 58–
62 y disfrutar de placeres simples, 57–58, 234
impacto del consumo de drogas
en, 54–58 e incapacidad para lograr la
homeostasis, 128 puntos de partida
individuales en, 65 y significado atribuido a
experiencias, 65–66 medicamentos
para restaurar, 127–35
reinicio de opioides, 55 y búsqueda del placer como fuente de dolor, 66–68, 234

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

rol de decir la verdad en, 179
sistema de autorregulación de, 50–53
y tolerancia (neuroadaptación), 53–58 Véase también "lado del dolor, presionando la"
mentalidad de abundancia frente a escasez, 194–97, 234 polifarmacia, 22–23 pornografía, 17–18, 23, 24, 25
Portugal, 39
Postman, Neil, 40
neuronas postsinápticas, 47–48, 48
pot. Véase patatas fritas de cannabis
potencia de sustancias/experiencias adictivas, 21–22
mentalidad
de pobreza y abundancia frente a escasez, 196–97 y tasas de prescripción de fármacos psiquiátricos, 133–34
como factor de riesgo de adicción, 20, 29–30, 105
oración, 91
corteza prefrontal, 49, 49, 105, 178–79
neuronas presinápticas, 47–48, 48
prevención, honestidad como medio de, 197–204
Priessnitz, Vincenz, 141–42
problemas en el marco de la DOPAMINA, 74–75 Era de la prohibición , 19
promesas, romper/mantener, 194–95
Prozac, 129, 132
psilocibina, 114–15
psicodélicos, 114–15
trastornos psiquiátricos
y ayunos de dopamina, 80–81 y
vulnerabilidad a la adicción, 65
fármacos psiquiátricos, 38–39. Ver también medicamentos; psicoterapia con fármacos específicos , 177, 187 Pugh, Lewis, 166

Corán, 112

igualdad racial, 30
contando nuestras experiencias, valor de, 177

recuperación el papel de la
abstinencia en, 234 y el contagio de la
curación, 193 y la creación de nuevas vías sinápticas, 64 e imágenes de Harry
Potter , 234 el papel de la honestidad en, 171, 172–75, 176, 179

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

motivaciones para perseguir, 104 y
vergüenza prosocial, 208
recaídas
y Alcohólicos Anónimos, 219, 220, 222–23 después de
períodos de abstinencia, 58 confiabilidad,
195 religión y
organizaciones religiosas y bienes de club,
219–20 y modestia femenina,
112
Teología de la Nueva Era moderna, 35
vergüenza experimentada en, 213–
14 rigor en, 221
entornos ricos/pobres en recursos, 105
responsabilidad, personal, 186–91
restricción, símbolos de, 116–17
caminos de recompensa en el cerebro,
49 y negación,
177 y el impacto del aprendizaje en la descarga de
dopamina, 63–64 y la medición del potencial adictivo de las drogas/
comportamientos, 49 el
papel de la oxitocina en, 184 y el
equilibrio placer-dolor, 51 y la atrofia
cortical prefrontal, 105 restablecido por la
abstinencia, 76, 78–79, 234
tiempo requerido para reiniciar, 79 recompensas
distinción de anticipación/respuesta en, 62 y
ciclo de anticipación y deseo, 59–62, 59, 60 recompensas
(cont.) disminución
de la sensibilidad a, 56, 56 recuerdos
codificados de, 62 y trastornos
del juego, 62 inmediatos frente
a retrasos, 104– 5 motivación para
obtener, 48–49 que no se
materializan, 60–61 Rieff, Philip,
34–35 factores de
riesgo de adicción, 18–22 Ritalin, 39,
130, 133 Robbers, Yuri,
164 Rosenwasser,
Alan, 161–62 Ruff, Christian, 177–
79 cavilaciones, 231 correr,
adicción a, 167
Rusia, 29

escasez

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

mentalidad de, 194–97
adaptaciones neurológicas para, 1, 67
esquizofrenia, 130
Schuckit, Marc, 78
estilos de vida sedentarios, 29,
151 autovinculante, 89–
118 sobre, 91–92, 234
estrategias categóricas para, 110–18
estrategias cronológicas para, 101–9
experiencia del cliente con, 89–91 y
creación de barreras para droga preferida, 91–92
limitaciones de, 94–95, 113 y
experimento de malvavisco en Stanford, 115–16 como medio
para la libertad, 118 estrategias
físicas para, 93–101, 116 autocuidado, falta
de, 41–44 autocuidado -daño,
adicción a, 167 autoinventarios,
219 sensibilización, 62–
63
Serenity (película), 135
serotonina, 143, 150
Sertürner, Friedrich, 21
sexo
producción de dopamina efectuada por,
50 como actividad física, 152
adicción al sexo
estrategias categóricas para, 110–11, 112 y
salas de chat, 26
estimulación eléctrica en, 24–26, 27–29 y
honestidad en las relaciones, 182–83
La experiencia de Jacob con, 10–13, 16–18, 24–26, 27–29, 89–91, 110–11, 117–18, 182–83
abuso sexual, 26–27
vergüenza, 207–
29 y Alcohólicos Anónimos, 215–24
pertenencia cultivada por prosocial, 217, 223–24, 234 experiencias
destructivas de, 208–15, 229 y honestidad mutua,
227 crianza de los hijos con
prosocial, 224– 29 función positiva de,
216, 234 experiencias prosociales
de, 208, 215–24 y recuperación, 208 y
organizaciones
religiosas, 213–14 dicotomía vergüenza-
culpa, 207–8 Sherwin, CM, 163–64
deficiencias, comprensión,
219

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

Silicon Valley, 168
placeres simples, disfrutar, 57–58, 234 Sirens of
Homer's Odysseus, 93, 176 paracaidismo,
165 gastrectomía
en manga, 99 adicción a
los teléfonos
inteligentes , 88
como dispositivo de entrega de contenido
adictivo, 1 movimientos físicos/repetitivos asociados con ,
151–52 fumar. Ver cigarrillos y nicotina
redes sociales
y "cancelar cultura", 229
"falso yo" transmitido, 191–92
aspectos que refuerzan la incertidumbre en,
62 y la mentalidad de
escasez, 196 vergüenza experimentada en, 229
Sócrates, 147
Salomón, Ricardo, 52
Sudáfrica, 45
España, 39
apuestas deportivas, 111
Sprenger, cristiano, 153
Stanford malvavisco experimento, 115–16, 193–94
estimulantes
adicción a, 129
impacto en la capacidad de
aprender, 64 aumento de las tasas de
prescripción de, 39 suicidios, 30
Sullivan, Edie, 64
cirugía, efecto de los analgésicos en la recuperación de, 38
Suecia, 39, 133–34
nadando cerca de la Antártida, 166
Suiza, 45
Sydenham, Thomas, 38
hendiduras sinápticas, 47–
48, 48 jeringas, hipodérmicas, 21

Taussig, Helen, 147–48
horizontes temporales, reducción de, 103–4
Teoría del sacrificio y el estigma (Iannaconne), 220–21 límites
de tiempo. Ver estrategias cronológicas para el consumo de
tabaco autoaglutinante . Ver cigarrillos y
tolerancia a la nicotina (neuroadaptación),
53–58 cambiar una adicción por otra, 79–80, 99
estimulación transcraneal de corriente continua (tDCS), 178

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

trauma y convulsión social, 20, 36
Triunfo de lo Terapéutico, The (Rieff), 34–35
Serie Crepúsculo, 14, 54
Twitter, 27

ultramaratón, 165–66
incertidumbre, 61–62
Estados Unidos
carga de morbilidad atribuida a la adicción en, 29
prevalencia de síntomas del estado de ánimo/ansiedad en, 129
prevalencia de dolor informado en, 45
Universidad de Rochester, 194
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., 134

Valium, 39
área tegmental ventral, 49, 49
Vicodin, 18
narraciones de víctimas, 186–91 videojuegos
que representan actividad física, 151
tiempo libre dedicado a, 107 en línea, 23
síntomas de abstinencia, 79 videos "virales" (contagiosos) en Internet, 27
Volkow, Nora, 55–56, 78
elección voluntaria, 91–92
vulnerabilidad, expresión, 217

querer, momento de, 2
Watson, Gretchen LeFever, 130
cirugías para bajar de peso, 99–100
ruedas de roedores, 161–65 fuerza de voluntad, limitaciones de, 91, 97. Ver también autovinculante
Winnicott, Donald, 191 retiro
advertencias
sobre peligro para la vida, 79 y ayuno de
dopamina, 79, 84 y recaída
impulsada por disforia, 57 del hábito de lectura, 181 síntomas
universales de, 57 ansiedad
mediada por abstinencia, 81 Wood, Alexander, 21 adicción al

trabajo, 168–69

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

reducción de la participación en la fuerza laboral, 106
Informe sobre la felicidad mundial, 44
Segunda Guerra Mundial
explosiones atómicas en Japón, 149
soldados heridos, 65–66

Xanax, 22, 39, 79, 129, 130

juventud, 75, 79, 151

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Machine Translated by Google

¿Qué sigue en
tu lista de lectura?

¡ Descubre tu próxima
gran lectura!

Obtenga selecciones de libros personalizados y noticias actualizadas sobre este autor.

Regístrate ahora.

Escaneado con CamScanner